

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, chronische 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 5 oktober-november-december 2012

Herfst

De herfst is begonnen, de bladeren vallen van de bomen, de natuur keert zich naar binnen. Tijd voor bezinning: 'wat heeft zijn tijd gehad en kan ik loslaten, en wat is onverwoestbaar eigen in mij en wil meer ruimte krijgen?'



Uit: Van harte leven met de seizoenen, auteur: Phil Bosmans

Hoe ervaren wij de herfst? Klagen we dat de schaduwen langer worden, dat kou en duisternis toenemen? Het kan ook zijn dat we worden overvallen door de pijn van de vergankelijkheid, omdat het mooiste van het leven voorbij is en omdat leed en verdriet optreden als ongenode gasten.

Of we kunnen blij zijn met de laatste stralende bloemen, de bontgekleurde bladeren, de vruchten.... Met alles wat in het leven niet alleen is vergaan, maar ook is gerijpt voor de oogst.

Voor kinderen is het een bijzonder genot om te ravotten in de bergen goudgele bladeren. Alsof ze de overdadige weelde van de natuur kunnen voelen. De Schepper is geen vrek. De wonderen van de evolutie zijn onuitputtelijk. De mens krijgt er nooit genoeg van om ze te doorgronden.

De overvloed van het leven én de pijn van het leven: de herfst maakt ons vertrouwd met beide facetten. Alles in dit leven is vergankelijk, zowel alle vreugde als al het verdriet. Alles gaat voorbij.

Wat blijft, is de liefde. Daar hebben we heimwee naar. Zij alleen volstaat. Zij is ons eeuwige thuis.

Interview

In de Stentor van 23 augustus jl. editie "Salland" staat een interview met mij in het kader van de zomerserie Bijzondere Beroepen. "Ze heeft zelf een harde leerschool gehad, typeert haar jeugd als 'groot geworden in een sluier van verdriet'. Nu is ze er helemaal bovenop en helpt juist anderen om te gaan met verlies" Klik hier voor de rest het interview: www.rosakiekebosch.nl/index.php/artikelen

Nominatie Counsellor van het jaar

De shortlist is bekend gemaakt voor de verkiezing Counsellor van het Jaar 2012 voor Nederland en België, helaas zit ik daar niet bij. Er zijn in de afgelopen weken een kleine 400 stemmen uitgebracht op de 12 genomineerde personen. De organisatie schreef me: "Ook jij heb veel stemmen gekregen en de jury was onder de indruk van de motivaties waarmee deze gepaard gingen. Weet dat jouw werk door veel mensen wordt gewaardeerd". Wie op mij gestemd heeft is mij niet bekend daarom bij deze: Alle stemmers bedankt!

TV-uitzending

Van de programmamaakster van Het Hiernumaals kreeg ik door dat de tv-opnames van mij, opgenomen 31 mei jl., op zijn vroegst begin 2013 worden uitgezonden. Van verschillende kanten kreeg ik de vraag, wanneer de serie nu (eindelijk) begint, en die vraag is heel terecht. In eerste instantie zou de serie in het najaar starten. De uitzending zal in het weekend zijn, want de doordeweekse programmering is, zoals jullie misschien wel weten, wegens bezuinigingen teruggebracht tot een uur. Zodra ik de definitieve uitzendtijden en data heb geef ik het door.

Het taboe op het verdriet om je gestorven huisdier

Ook als eigenaar van een huisdier krijg je vroeg of laat met de dood te maken. Je huisdier overlijdt of misschien moet je hem wel laten inslapen.

In de afgelopen periode zijn mijn dochter en ik druk in de weer geweest met haar zieke huisdieren. Helaas hebben we uiteindelijk binnen twee weken twee dieren moeten laten inslapen. Het was een intensieve en spannende periode.

Als kind al verbaasde het me hoe makkelijk sommige mensen een beslissing over het leven en de dood van 'hun dier' nemen, hoe makkelijk het ene dier voor het andere wordt ingeruild alsof het een paar schoenen is. Opmerkingen als: Wat kost die bezoeken aan de dierenarts allemaal wel niet, je kunt daar en daar zo weer (gratis) een nieuwe halen of de opmerking: in laten slapen, hoezo? dat kan ik zelf wel, hoor ik nu en hoorde ik als kind.

Als kind al verbaasde ik me over het feit dat dat poezen en honden niet gesteriliseerd werden of een prikpil kregen en dat blijkbaar de jonge dieren om zeep werden geholpen of zoals dat werd genoemd naar Putman of Kolkman werden gebracht (het heeft een tijdje geduurd voordat ik dat begreep). Het zal te maken hebben met de plattelandsomgeving waarin ik opgegroeid ben en nog steeds woon.

Mijn dochter en ik waren verdrietig toen we haar dieren moesten laten inslapen. Heel vaak al heb ik afscheid van dieren moeten nemen en telkens ging dit gepaard met groot verdriet. Ik ben me ervan bewust dat hier een taboe op rust, een taboe dat aandacht verdient en waar ik als rouwbegeleider hierbij aandacht voor vraag.

Je huilt toch niet om een dier? Hoezo in laten slapen, hoezo meenemen naar huis en zelf begraven/cremeren, je laat het toch gewoon achter bij de dierenarts? De dierenarts vertelde me hoeveel verdriet hij dagelijks ziet. "Wat denk je van de oude mevrouw die haar hondje moet laten inslapen, het hondje wat ze nog samen met haar overleden man heeft gehad".

Mijn advies is dan ook om je verdriet serieus te nemen. Jij hebt verdriet om dat wat niet meer is, de band die jullie samen hadden, de liefde en trouw, misschien de moeilijke periode in je leven waar het dier jou doorheen heeft geholpen. Er zijn verschillende mensen die een betere band met hun huisdier hebben dan met de mensen om hen heen...

Persoonlijk denk ik dat het afscheid nemen van je huisdier vaak linkt aan eerdere verliezen in je leven, tenminste dit heb ik bij mezelf verschillende keren ervaren. Zoveel tranen, zo'n diep verdriet dat ik me er volgens de aangeleerde waarden en normen eigenlijk een beetje voor schaam. Je gaat een rouwperiode in, een periode die overigens veel korter duurt dan het verliezen van een dierbaar persoon maar die dus wel heftig kan zijn. Het verdriet raakt vaak oude wonden aan. Het is niet nodig je verdriet te analyseren. Wees er in liefde, zonder oordeel, bij en wees dankbaar voor dat wat er is geweest!

Kortingscoupon

Heb je de Rabobank DichterbijVoordeel Salland al in je bus ontvangen? Voor nieuwe cliënten

zit er een mooie aanbieding in geldig t/m 29-11-12.

Kinderen/Jongeren/Jongvolwassenen

Een paar maanden geleden werd ik gebeld door een uitvaartverzorger. Ik kreeg het verzoek een groep kinderen (de eigen kinderen, buurkinderen, neefjes en nichtjes) te begeleiden in het ontvangen van het afschuwelijke nieuws hoe hun papa, hun buurman, hun oom gestorven is....

Uiteraard kan ik hier niet verder op ingaan. Maar wat ik hierbij wil zeggen is dat ik het zuiver vind dat er zoveel meer openheid naar kinderen toe is. Een enorme verbetering t.o.v. jaren geleden. Kinderen kun je niet weghouden van het verdriet, hoe graag je dat ook zou willen. Ze hebben voelsprietten waarmee ze zaken opvangen, zien mensen stiekem praten en door de openheid van de maatschappij van tegenwoordig en social media verspreidt (soms helaas) ook slecht nieuws zich snel.

Zeer zorgvuldig vind ik het dat de uitvaartverzorger mijn hulp heeft ingeroepen en dat er nu een zware last van de schouders van de moeder van het gezin en van de betrokken ouders is gevallen.

Hierbij enkele tips voor het omgaan met kinderen: Er is geen goede of foute reactie in hoe een kind moet reageren op zulk verdrietig nieuws. Wel is het belangrijk dat je openstaat voor hun vragen/er voor hun bent. Wees kort in reactie op de vragen die ze stellen, hang geen hele verhalen op, wees eerlijk. Vraag allereerst wat het kind zelf denkt. Luister goed naar het kind. Zo kun je beter aansluiten bij het niveau van het kind. Openheid is belangrijk. Ze moeten het gevoel hebben dat alles gezegd en gevraagd mag worden en niets onbespreekbaar is.

Vind je het moeilijk jouw kind te begeleiden rondom rouw, heb je vragen? Stel ze gerust. Bel me gewoon.

Aanraders: Uitzendingen, App, links, websites en boeken

"Over mijn lijk"

In "Over mijn lijk" worden vijf jonge, ongeneeslijk zieke mensen een jaar gevolgd. De jongste is 14 en de oudste 38.

Het doel van het programma is om leven met een ongeneeslijke ziekte bespreekbaar te maken, dat is ook de motivatie van de mensen in het programma. Iedereen kent wel iemand die de diagnose kanker heeft gekregen. Of het nou je partner is, een neefje of een verre vriend.

Mensen in de omgeving kunnen er vaak niet mee omgaan en nemen afstand. Maar wat de meeste mensen met de diagnose kanker willen, is juist erover praten en het bespreekbaar maken. oml.bnn.nl/

Bibian Harmsen

Indrukwekkende documentaire van de laatste maanden van een 41-jarige moeder van drie kinderen, schrijfster, vormgeefster en muzikante: Bibian Harmsen. Ze had alvleesklierkanker. Uitgezonden door Kruispunt TV 30 september jl.: www.rkk.nl/kruispunt/archief/2012/detail_objectID748892.html

Op haar blog schrijft ze: Morgen gaat het vast wel beter, morgen voel ik me minder moe. Morgen. Morgen kan ik weer wat schrijven, weer iets doen. Nu ben ik alleen maar zo moe, zo moe. Op mijn linkerzij gaat wel, maar liggend op mijn rechterzij is niet te doen. Op mijn rug is zo saai en links heb ik weer zo'n pijn aan mijn schouder. Het blijft behelpen. Soms schiet ik badend van het zweet recht overeind verward uit een diepe droom ontwakend. Meestal een

nachtmerrie. Kun je wakker worden uit een nachtmerrie die maar door gaat? Het lijkt wel of ik wacht, tot ik morgen uitgeslapen ben en weer mijn eigen dingen kan gaan doen. Morgen gaat het vast wel beter. Morgen ben ik minder moe. Morgen.

Na haar dood gaat haar man Klaas ten Holt verder met dit blog: www.klaastenholt.blogspot.com

Hij schrijft: Hoe pak je je leven weer op als je maatje er niet meer is. Overal in alles wat ik doe kom ik haar tegen. Ik zal moeten leren wat ik het aller-moeilijkst vind: hulp vragen. In mijn eentje ga ik het niet redden. En met mij alleen is het voor de kinderen ook niets aan. Ze moeten het huis nu delen met een verstrooide vijftiger. Een papa die eigenlijk het gelukkigst was in de rol: man van.....Zijn angst is om een sombere vent te worden, alleen met de kinderen aan tafel, het eten dat niet lekker is. Ik ga er natuurlijk alles aan doen om te zorgen dat het niet zo is!

Iedereen zegt dat ik het heel goed doe. Maar dat is onzin: ik doe maar wat. Ik ben bang maar ook vol vertrouwen, ik moet wat met mijn leven gaan doen maar ik weet nog niet wat. Hoe verander je jezelf?

Muziek

Zingen voor je Leven is het landelijke koretnetwerk van Stichting Kanker in Beeld. In deze koren wordt gezongen door mensen die met kanker te maken hebben (gehad). Het eerste koor startte in 2003 in Amersfoort, inmiddels kun je terecht in alle delen van Nederland. Je kunt altijd direct meedoen, er zijn geen wachttijden of toelatingsprocedures. Je hoeft geen zangervaring te hebben, het plezier in zingen staat centraal. De leden laten ons zien en voelen dat zij kiezen voor het leven. Het zingen verbindt, ontroert en geeft energie. www.youtube.com/watch

Beste mensen, ik hoop dat je, net als de overige 475 abonnees, deze nieuwsbrief weer met interesse gelezen hebt. Verschillende items heb ik de laatste maanden al gedeeld via mijn facebookpagina: Rouw- & Verliesbegeleiding Rosa Kiekebosch-Wigink (www.facebook.com/pages/Rouw-Verliesbegeleiding-Rosa-Kiekebosch-Wigink/125695004198105

) De volgende nieuwsbrief verschijnt begin januari 2013.

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