

Beste lezer,

*Sinds 2006 helpt Rosa Kiekebosch-Wigink mensen zichzelf te ontwikkelen in diverse processen van psychosociaal welzijn en werk. Ze is algemeen counsellor/coach.*

*Haar specialisatie is Rouwverwerking & Verliesbegeleiding. Daarnaast coacht ze, met 20 jaar werkervaring in het bedrijfsleven, ondernemers en professionals.*

□

Meer.. [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 ondersteuning wenselijk*

*is.* **Jaargang 3, nummer 1 januari-februari-maart 2013** □

### **Inhoud**

Een Gelukkig Nieuwjaar/gedicht Moed

TV-debuut

Coaching voor ondernemers en professionals

Terugblik Nieuwe locatie/Folder/Interview/Thema-ochtend

Vergoeding zorgverzekeraars

Tip: (Ver)oordelen en communicatie

Veelgestelde vragen

Lezing Marinus van den Berg

### **Een Gelukkig Nieuwjaar**

Kort geleden vierden we de overgang van oud naar nieuw. Wat laat je achter in het oude jaar, wil je achter je laten? Er liggen 365 blanco dagen voor je. Hoe wil je deze dagen gaan invullen?

Vaak heb je moed nodig om het leven te leven, jouw leven te leven. Vaak heb je moed nodig om stappen te zetten, moed om verbintenissen aan te gaan of om juist los te laten. Moed om verder te gaan na een groot verlies en moed om naar de toekomst te kijken. Er is moed voor nodig om de pijn aan te gaan die rouw en verlies met zich meebrengt.

Moed, dat is wat ik je toewens voor 2013!

### **Gedicht: Moed**

Ik wens je moed toe.

Misschien zul je zeggen: geef mij maar gezondheid.

Maar ik wens je de moed toe

om ook dat te verdragen, wat pijn doet.

Ik wens je de moed toe

om van je stoel op te staan, een klein beetje maar

En je zult zien: als je deelneemt aan het leven

maak je er ook deel van uit.

Ik wens je moed toe

aan het begin van de reis in de wereld of in jezelf

zodat je je, op jouw manier

eens heel groot zult voelen in plaats van klein.

Ik wens je de moed toe  
om zo te zijn als je bent  
en om alleen zo te denken als jij het wilt.  
Moed, om aan je geluk zelf richting te geven.

Ik wens je moed toe  
voor de dag, het uur, voor alles waar je aan begint.  
Ik wens je moed voor elke seconde  
waarin je probeert moed te vatten.

Auteur: Elli Michler

Een inspirerend filmpje over wat moed met je kan doen [www.youtube.com/watch](http://www.youtube.com/watch)

### **TV-debuut**

Op 2 februari a.s. zal mijn TV-debuut zijn, opgenomen 31 mei 2012, bij het programma Het Hiernumaals van RTV-Oost. Het gaat over de mens die ik geworden ben na de rouw en het verlies op jonge leeftijd. Zie eerdere berichten hierover in nieuwsbrief 9 en 10. Ben benieuwd wat er uitgezonden gaat worden. Heb het van tevoren niet gezien. [www.rosakiekebosch.nl/nieuwsbrieven](http://www.rosakiekebosch.nl/nieuwsbrieven)

Dit zijn de uitzendtijden:

Om 16.20, 17.20, 18.20 en 19.20 uur. Herhalingen in de nacht/ochtend om 00.20, 01.20, 02.15, 03.15, 04.15, 05.15, 06.15, 07.15, 08.15 en 09.15 uur.

### **Coaching**

Klik [hier](#) voor reacties over mijn begeleiding inzake coaching voor ondernemers en professionals.

### **Terugblik**

De afgelopen 7 jaren zijn voor mij persoonlijk opnieuw een groot groei- en ontwikkelingsproces geweest. Telkens moed hebben, doorzetten, leren vertrouwen en geduld hebben. Mijn levenslessen komen in de begeleiding vaak van pas. Het is prachtig om iets helemaal zo vanuit mezelf de wereld in te brengen.

Hier een samenvatting van mijn activiteiten in het laatste kwartaal:

#### Nieuwe locatie

Na 7 jaar een praktijkruimte aan huis in Heeten heb ik nu ook een praktijk in Deventer. De groei van het aantal cliënten en de betere bereikbaarheid heeft mij hiertoe doen besluiten. De praktijk is gevestigd in het Kuna Ludado pand aan de Brinkgreverweg 122: [www.kunaludado.nl/praktijken.htm](http://www.kunaludado.nl/praktijken.htm)

#### Folder Rouw & Verlies

Onlangs heb ik een nieuwe folder gemaakt. Ik ben blij met de uiteindelijke inhoud en de natuurlijke uitstraling (eigen foto's). Het was een uitdaging om kernachtig mijn begeleiding en

het proces van rouw & verlies weer te geven. Wanneer jij of je organisatie ook folders wil ontvangen laat het me dan weten. [www.rosakiekebosch.nl/media/images/pdf/folder-web.pdf](http://www.rosakiekebosch.nl/media/images/pdf/folder-web.pdf)

### Interview

Begin december heeft een artikel gestaan in maar liefst 6 edities van de Stentor. De kop heeft de titel gekregen: Rosa Kiekebosch-Wigink behoort tot de top 12 van beste counsellors van Nederland en België. Was hierover blij verrast, dacht dat het alleen om mijn nieuwe locatie zou gaan. Het gevolg was telefoontjes uit een groot gedeelte van Overijssel.

Om maar een paar voorbeelden te noemen: Een mevrouw, van de overkant van de IJssel, belde me en vertelde: Naar iemand zoals jij ben ik al een hele tijd op zoek. Ben ernstig chronisch ziek, mijn man doet al zoveel voor me. Kun je ook bij mij thuis komen zodat ik hem niet hoeft te belasten met rijden en wachten? Of een mevrouw (afstand ruim 50 km) die al een zestal keer 's nachts acuut is opgenomen in het ziekenhuis, artsen kunnen de oorzaak niet vinden. Wat is het geval: haar hart en ademhaling, helemaal van slag. Verdriet om haar gestorven zoon.. Wat fijn dat ze via zo'n artikel op mijn werk geattendeerd worden en ik er dus nu voor hen kan gaan zijn.

### Themaochtend studenten Verpleegkunde

November jl. verzorgde ik een themaochtend voor 3e jaars studenten Verpleegkunde van Landstede. De ochtend vormde een onderdeel van het programma: Zorg voor patiënten met oncologische aandoeningen. Leerlingen staan o.a. stil bij de volgende vragen: Hoe kun jij je als verpleegkundige staande houden in een wereld van verdriet? Hoe kun je er voor zorgen dat je er voor de patiënt bent? En ...: Hoe zorg je daarbij goed voor jezelf en voor je collega's? D.m.v. o.a. het oefenen van de vaardigheden, bespreken van mogelijke ervaringen, een stille wand discussie en rollenspellen werden praktijksituaties geoefend. Wat een leerzame en belangrijke ochtend voor deze beroepsgroep!

### Opleiding

Als professional blijf ik mezelf natuurlijk voortdurend ontwikkelen, ieder jaar studiepunten halen, intervisie en supervisie volgen. In februari start ik weer met een opleiding op het gebied van Rouwverwerking en Verliesbegeleiding.

### **Vergoeding zorgverzekeraars**

Hierbij de voorlopige lijst met vergoedingen, door ziektekostenverzekeraars in 2013. Neem ook altijd zelf contact op met je verzekering. Mijn ervaring is dat het belangrijk is door te vragen in het telefonisch contact en te vermelden dat ik lid ben van de beroepsvereniging ABvC (Algemene Beroepsvereniging voor Counselling). De vergoedingen vinden plaats vanuit de aanvullende verzekering: alternatieve geneeswijzen. Aan het overzicht kunnen geen rechten worden ontleend. Helaas hoorde ik van een aantal cliënten dat zij een foutief antwoord van hun verzekeraar kregen. Gelukkig belden deze cliënten me en konden we dit uiteindelijk recht zetten. [Abvc vergoedingen](#)

Steeds meer mensen hebben géén of een sobere aanvullende verzekering. Goed om te merken dat cliënten zich hierdoor niet laat weerhouden om mijn praktijk te bezoeken.

### **Tip (Ver)oordelen en communicatie**

Oordelen: Hoe minder men van iets af weet, hoe meer men geneigd is om oordelen uit te

spreken in plaats van begrip en medeleven op te brengen. Zo werkt dat nu eenmaal. Wanneer je daar moeite mee hebt dan is het jouw taak om te communiceren wat er speelt en hoe het, voor die betrokkene, is. Uiteraard kan dat niet richting iedereen. De kunst is om te leren dit los te laten. Bedenk wie er over jouw situatie of die van je kind op de hoogte moet zijn en communiceer.

### **Veelgestelde vragen ( [vanaf nu ook op mijn website](#) )**

*Doet u ook nog andere dingen?*

De telefoon gaat, ik word gebeld met de vraag: "Doet u alleen Rouw en Verlies of doet u ook nog andere dingen?" Deze vraag wordt mij vaker gesteld. Ik vertel dat ik coach/counsellor ben en dat Rouw en Verlies mijn specialisatie is. Dat ik mensen help zichzelf te ontwikkelen in diverse processen van psychosociaal welzijn en werk. "Oh, gelukkig, fijn" is het antwoord, "ik loop namelijk tegen verschillende zaken aan zowel qua werk als privé, heb vragen op verschillende gebieden". We maken een afspraak.

*Geeft u ook relatietherapie?*

Af en toe wordt me de vraag gesteld: "Geeft u ook relatietherapie?" Mijn antwoord: "Ja, ik begeleid af en toe stellen. Nee, ik ben geen relatietherapeut en geef geen officiële relatietherapie." Wanneer ik deze vraag krijg stel ik meestal voor de partners eerst individueel te begeleiden. "Eerst kijk ik naar jou als individu en de dingen waar jij tegenaan loopt. Ik luister naar je, zet je meer in je kracht, ik help je bewust te worden, hoe communiceer je, wat zijn je grenzen, help dat in jou te ontwikkelen wat je lastig vindt. Je mag een zelfstandig en onafhankelijk mens zijn, los van die ander. Daarbij is het vaak nodig dat je jezelf eerst beter leert kennen om daarna duidelijk te krijgen hoe je je wilt verhouden tot de ander(en). Hierna gaan we eventueel gedrieën in gesprek."

*We kennen elkaar van vroeger, uit de omgeving of in een ander verband. Of dat voor mij een bezwaar is, is de vraag.*

Nee, ik vind het geen bezwaar dat we elkaar "kennen". Of je me nu kent als oud-klasgenoot, dorpsgenoot, als oud-collega of in welke hoedanigheid dan ook. Voor mij is het geen probleem. Het gaat er om dat jij het geen probleem vindt. Het is belangrijk dat jij je veilig genoeg voelt en je volledig kunt geven ook je kwetsbare kant hoort daar bij.

*Mijn familielid is ook bij u, vindt u dat een bezwaar?*

Soms krijg ik telefoontjes met de vraag of ik er bezwaar tegen heb om mensen uit één familie/gezin te begeleiden. "Mijn moeder, vader, broer of zus is ook bij u". Hier heb ik geen bezwaar tegen of moeite mee ook niet wanneer men onderlinge problemen mocht hebben.

### **Lezing Marinus van den Berg**

Op dinsdagavond 22 januari a.s. ga ik naar de lezing van Marinus van den Berg in Lemelerveld. Deze wordt gehouden in het Hofje van Buisman en begint om 20.00 uur. Marinus is pastor en schreef veel goed ontvangen boeken over verlieservaringen en rouwverwerking.

Voor meer informatie en opgave zie [www.rondomdedood.nl](http://www.rondomdedood.nl) link Actueel.

Beste mensen,

ik hoop dat je deze nieuwsbrief weer met interesse gelezen hebt. Verschillende items heb ik

## Nieuwsbrief 11

Geschreven door Rosa Kiekebosch  
vrijdag 12 oktober 2012 18:08

---

de laatste maanden gedeeld via mijn facebookpagina: Rouwverwerking & Verliesbegeleiding Rosa Kiekebosch-Wigink. De volgende nieuwsbrief verschijnt begin april 2013.

Ik zou het fijn vinden als je deze nieuwsbrief doorstuurt naar mensen voor wie het van waarde zou kunnen zijn.

Hartelijke groet en tot ziens in dit nieuwe jaar,  
Rosa Kiekebosch-Wigink