

Beste lezer,

Sinds 2006 helpt Rosa Kiekebosch-Wigink (Heeten/Deventer) 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, vaak op verzoek van landelijke arbeidsongeschiktheidsverzekeraars, ondernemers en professionals.

Meer.. 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 2 april-mei-juni 2013

Inhoud:

Lente

TV-debuut

Filmpje: Verlies en verlangen

Andere locatie in Deventer

Gedicht: Nu laat ik je los

Uit mijn praktijk: Verscheidenheid in mensen

Themabijeenkomst voor vrijwilligers De Cirkel Raalte

Opnieuw benaderd voor een TV-programma

Verlies van werk

Boekbespreking: Carpe Diem...Juist nu!

Lente

Terwijl ik de laatste hand leg aan deze nieuwsbrief schijnt eindelijk weer de zon. Wat duurde de winter lang. Vooral voor mensen met rouw en verlies was het zwaar. Donker en kou zijn namelijk onlosmakelijk verbonden aan dit proces.

We hebben zo'n behoefte aan het licht, de warmte en het eropuit gaan. Het licht hoort tot de grootste wonderen, ook al lijkt het vaak iets vanzelfsprekends. Leven kan alleen gedijen in het licht van de zon. Alles wat leeft, heeft licht nodig, verlangt naar licht, groeit naar het licht toe. Iedere plant keert zich naar de heldere kant. Iedere bloem richt haar bladeren naar de zon. Komt er licht in je ogen, dan komt er licht in je hart.

Mijn advies is daarom ook: Ga naar buiten, neem de lente in je op, wees je er bewust van. Open je ogen voor het frisse groen, de groene twijgjes, voor de bonte bloesems, de bloemen, de vlinders. Open je oren voor het gezang van de vogels. Voel de zon op je huid, de zachte wind op je wang. Ruik de geur van vers gemaaid gras. Ik wens je een zonnige lente!



TV-debuut

Op 2 februari jl. was mijn TV-debuut bij het programma Het Hiernumaals van RTV-Oost, opnames zijn gemaakt 31 mei 2012. Over de mens die ik geworden ben na het verlies van mijn vader op zeer jonge leeftijd, het verlies van mijn moeder en mijn burn out. Zie eerdere berichten hierover in nieuwsbrief 9 en 10.

Van verschillende mensen hoorde ik dat het wat hen betreft wel langer had mogen duren, dat ze benieuwd waren naar het vervolg. Een cliënt zei: Je bent veel meer dan dat, dan in de uitzending is te zien. Uit de reacties begrijp ik dat sommigen hadden verwacht dat het over mijn manier van werken zou gaan, mijn praktijk of mijn nominatie voor counsellor van het jaar. Dit is dus niet zo en niet de bedoeling van het programma. Ben 2,5 uur geïnterviewd de uitzending duurt circa 8 minuten.

Mijn eigen kwetsbaarheid was zichtbaar en dat nog wel als hulpverlener, dat zie je natuurlijk niet vaak (op tv). Wat dat betreft is het een unieke uitzending geworden. Dat wat ik cliënten leer is ook te zien in de uitzending: Wanneer je je eigen kwetsbaarheid gaat onderzoeken, doorvoelen en accepteren kom je uiteindelijk bij je echte kracht terecht. Er waren verschillende

Geschreven door Rosa Kiekebosch
zaterdag 06 april 2013 00:00

lieve en ontroerende reacties: heel puur, moedig, echt mooi, persoonlijk, indrukwekkend, emotioneel, ik herkende je zoals je ook altijd op het werk was: je was altijd vrolijk, open en erg meelevend. Sommigen zijn trots op mij, pakkend, vertrouwen in mijn kunnen als degene zelf hulp nodig zou hebben zou die komen, veel herkenning. Ik ben geraakt door je verhaal, je bent een mooi dapper mens. Erg mooi en integer, open en to the point, hopelijk ook merkbaar door meer openheid op dit onderwerp waar toch nog anno 2013 een taboe op heerst.. <http://www.youtube.com/watch?v=dAhm37-eBd4>

,
<http://www.rtvoost.nl/programma/programma.aspx?pid=683>

Verlies en verlangen

You Tube filmpje over Verlies en verlangen, jaar na jaar na jaar, prachtig in beeld gebracht: <https://www.youtube.com/watch?v=7XmOsLefr3w>

Andere locatie in Deventer

Met ingang van april heb ik een andere locatie in Deventer: H.G. Gooszenstraat 1, 7415 CL. Het is een verzamelgebouw voor meerdere praktijken en ondernemers. Op woensdag werk ik hier de hele dag. Ook is er nu de mogelijkheid voor een afspraak in de avonden. Het is er licht en ruim, een fijne plek waar ook mijn cliënten zich welkom en thuis zullen voelen.



Gedicht: Nu laat ik je los

Nu laat ik je los,
zoveel losser dan ik wil.
Ik zie je langzaam gaan,
mijn god, wat word het stil.
Stiller dan de nacht
die door de ramen kruipt.

Killer dan de ochtenddauw
die zacht de tuin in sluipt.
Leger dan een lege doos.
Donkerder dan zonder zon.
Ik heb je laten gaan,
omdat ik niet anders kon.
Bron: onbekend

Uit mijn praktijk: Verscheidenheid in mensen

Op dit moment is mijn oudste cliënt 87 en de jongste 8 jaar. Ongeveer 2/3 is vrouw en 1/3 man. De ene cliënt is rundveehouder, de ander psycholoog, leidinggevende in de zorg of werkzaam in de gemeentelijke groenvoorziening.

Hoe oud of jong je ook bent, waar je bedje ook heeft gestaan en waar het leven jou ook heeft gebracht: iedere keer sluit ik aan bij jou. Bij jouw ervaringen, jouw verhaal. Nooit kan maar ook wil ik mijn werk op de automatische piloot doen. De ontmoetingen vragen om mijn volledige aanwezigheid. Ieder mens, iedere situatie is weer zo verschillend. De ene persoon verloor voor het eerst een dierbare/iets dierbaars, de ander draagt opeengestapeld verlies met zich mee. Deze verscheidenheid maakt mijn werk boeiend én intensief waarbij de hoofdvraag altijd is: op welke manier kan ik voor deze mens van zoveel mogelijk waarde zijn, wat is (nu) nodig!

Themabijeenkomst voor vrijwilligers De Cirkel Raalte

Voor de 55 vrijwilligers van het Hospice/terminale thuiszorg "De Cirkel" in Raalte verzorg ik 18 april a.s. een themabijeenkomst.

Hierbij zal ik vertellen over mijn werk als rouwbegeleider en in gesprek gaan over vragen die bij de vrijwilligers leven.

Opnieuw benaderd voor een TV-programma

Een paar weken geleden werd ik benaderd door de TV-produktiemaatschappij van Peter van der Vorst. Ze hadden via een bekende goede berichten over me gehoord. Ben uitgenodigd mee te doen aan een screening voor een eventueel nieuw TV-programma. Aangezien dit me niet iedere dag gebeurt heb ik ja gezegd :-)

Zij vonden de opname en het gesprek heel goed gaan, vonden me kundig en deed het goed op de camera. De hulp moet binnen een paar draaidagen gerealiseerd worden. Echter, het productietempo past niet altijd bij het tempo van de cliënt. Ben het niet geworden maar wel weer een ervaring rijker! De uitnodiging voelt als een stuk waardering.

Verlies van werk

In Kruispunt TV een verslag over de ingrijpende gevolgen van de reorganisatie bij de Boertiengroep. De beleving van de mensen die moeten vertrekken, de mensen die blijven en "de baas", van binnenuit gefilmd.

Belangrijk voor de blijvers is: Aandacht geven aan emoties, tijd gunnen aan mensen om in het reine te komen met de nieuwe situatie, niet direct een toekomstperspectief met doel. Eerst de pijnlijke situatie laten zijn voor wat die is. Tijd geven om te rouwen om je vertrokken goede

collega's. Ook belangrijk een open houding. De directeur die zegt: Je kunt altijd bij me komen met al je vragen ook al geef ik misschien niet altijd het antwoord wat jij wilt horen, je kunt alles kwijt. Bij de tweede reorganisatie zien de gaanders en de blijvers elkaar in de ogen bij één afscheidsreceptie voor allemaal! http://www.rkk.nl/kruispunt/archief/2012/detail_objectID74399_1.html

Boekbespreking: Carpe Diem...Juist nu!

Yvette den Hartog (25) heeft een boek geschreven over rouwverwerking onder jongeren die een ouder zijn verloren. Zij verloor haar moeder op 15-jarige leeftijd. Haar doel is om jongeren die zich in deze moeilijke positie bevinden te helpen door hen het stukje (h)erkenning te bieden waar ze naar op zoek zijn middels ervaringsverhalen, tips en informatie. Het boekje is ook geschikt voor de omgeving, om de jongeren in kwestie beter te leren begrijpen. Mij sprak vooral het onderdeel voor de jongere in kwestie en het onderdeel voor de omgeving van de jongere aan. Hier zullen jongeren en de mensen om hen heen veel aan hebben. Het boekje kun je bestellen via <http://www.mijnbestseller.nl/carpediemjuistnu>

Beste mensen,
ik hoop dat je deze nieuwsbrief weer met interesse gelezen hebt. De volgende nieuwsbrief verschijnt begin juli 2013.

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

Hartelijke groet,
Rosa Kiekebosch-Wigink