

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 3 juli-augustus-september 2013

Inhoud:

Bezoekuren in de hemel

Uit mijn praktijk, Luisteren

Gedicht: Luisteren

Trainingsbijeenkomsten voor kraamverzorgenden

Lied: Dat ik je mis

Gezien op TV: Liefde voor later

Gezien op TV: Liefde in tijden van verwarring

Gezien op TV: Het boek Job

Bezoekuren in de hemel

Ruim 800 mensen hebben dit plaatje van mijn Facebookpagina bekeken:

Ik wens dat er bezoeken in de hemel zijn.

Even, heel even maar... Al was het maar één keer... Jou bezoeken... Een kus, een knuffel...



Uit mijn praktijk, Luisteren

Tot nu toe was het in de zomerperioden rustiger in mijn praktijk. In tegenstelling tot eerdere jaren blijven de aanvragen voor mijn begeleiding binnen komen. Het weer is zeker van invloed. Mensen met Rouw en Verlies hebben letterlijk licht en warmte nodig. De zon laat nog steeds op zich wachten...

Luisteren, echt actief luisteren, is een van de belangrijkste vaardigheden waar ik als rouwbegeleider over beschik. Echt actief luisteren is nodig om het contact met de cliënt zo effectief mogelijk te laten verlopen. Luisteren staat aan de basis van alles wat ik doe. Luisteren wordt nogal eens gezien als een zeer eenvoudige vaardigheid. Men denkt wel eens dat een goede luisteraar niets doet of zegt. Niets is minder waar... De feedback die ik het meest hoor van cliënten is: "Wat kun jij goed luisteren, ik voelde me echt gehoord".

Gedicht: Luisteren

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij adviezen te geven,
dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij te vertellen waarom ik iets niet zo moet voelen als ik het voel,
dan neem je mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij denkt dat je iets moet doen om mijn probleem op te lossen,
dan laat je mij in de steek, hoe vreemd dat ook mag lijken.

Misschien is dat de reden waarom
voor sommige mensen bidden werkt, omdat
God niets terug zegt en hij geen adviezen geeft of probeert dingen voor je te regelen,
hij luistert alleen maar en vertrouwt erop dat je er zelf wel uitkomt.

Dus, alsjeblieft, luister alleen maar naar me en probeer me te begrijpen.

En als je wilt praten, wacht dan even en ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou
zal luisteren

Auteur: Leo Buscaglia

Trainingsbijeenkomsten kraamverzorgenden Naviva Deventer, Zwolle en Hengelo

Door Naviva kraamzorg ben ik gevraagd om in Deventer, Zwolle en Hengelo in sept. 2013, januari 2014 en mei 2014 kraamverzorgenden te trainen in het omgaan met Verlies en Rouw in het algemeen en wat dit betekent binnen een kraamgezin. <http://www.naviva.nl/>

Lied: Dat ik je mis

Deelnemster Maaïke aan De Beste Singer Songwriter van Nederland. Ze verloor haar beide ouders in haar middelbare schooltijd. Ze schreef een lied over missen, missen in de breedste

zin van het woord van dat wat voorbij is. Haar gedachten waren tijdens het schrijven extra bij haar moeder. Wat een talent om zo te kunnen verwoorden dat wat van binnen is!

<https://www.youtube.com/watch?v=ObGlgJPCZj4>

Je kust me, Je sust me, Omhelst me, gerust me
Je vangt me,
Verlangt me
Oneindig ontbangt me
Je roept me
Je hoort me
Je redt en verstoort me
Gelooft me,
Berooft me
Verstikt en verdooft me

Je ademt en leeft me
Siddert en beeft me
Vertrouwt me,
Beschouwt me als mens
En weerhoudt me
Van bozige dromen
Die op komen dagen
De eenzame vragen van eindig geluk

Met je krullen
als nacht
Hoe je praat, hoe je lacht
Hoe je stem zo dichtbij als een engel verzacht
In mijn dromen doorstromen,
Oneindige leegtes
Je remt me
Je temt me
Je roert en beweegt me

Ik mis je
Ik mis je
Ik grijp je, ik gris je
Ik wil je
Bespeel je,
Ik roer en beveel je
om bij me te blijven
In donkere nachten
Niet meer te smachten naar jou

Laat me los
Ik moet nu alleen

en houdt me vast als het nodig is
In gedachten
ik zoek je in alles om me heen
maar al denk ik soms dat het zo beter is
Kan ik het niet helpen dat ik je soms mis

Ik smoor je
Bevroor je
Verlos, en verloor je
Weg naar een andere plek maar ik hoor je
Omarm je
Verwarm je
Ik zie je en voel je
Ik aai je
Ik streel je
Ik knuffel en kroel je

Je rijpt me
Begrijpt me
Verwart en misleidt me
Het schrikt me soms af
Hoeveel ik op je lijk nu

Mijn glimlach
Mijn tranen
Mijn liefde voor leven
Het spijt me van alles
Kom help en bevrijd me

En laat me los
Ik kan het alleen
maar houdt me vast als het nodig is
In gedachten
Ik vind je in alles om me heen

Maar al denk ik soms dat het zo beter is
Kan ik het niet helpen dat ik je soms mis

Ik kus je
Ik sus je
Ik doof en ik blus je
Je blijft heel dichtbij me
Maar in mijn hoofd rust je

Gezien op TV: Liefde voor later (maandagavond om 22.10 uur bij de KRO op Nederland 1)

Liefde voor later een prachtig nieuw programma van de KRO gepresenteerd door Anita Witzier, waarvan 17 juni de eerste aflevering was. Zeven gezinnen worden gevolgd in een moeilijke tijd, wetende dat één van de ouders ongeneeslijk ziek is en snel zal komen te overlijden. In het programma wordt een herinneringsdoos gevuld met tastbare herinneringen zodat de achtergebleven kinderen beter zullen weten wie hun ouder was. Ik hoop dat er door dit programma meer ouders op dit idee worden gebracht zodat kinderen met minder lege handen hoeven te staan. In de stellen die ik heb mogen begeleiden was het nalaten van tastbare herinneringen een vast onderdeel. Zo waardevol voor de kinderen!

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1351280>

Gezien op TV: Liefde in tijden van verwarring

Een dochter vertelt over de dementie van haar vader. Een indrukwekkende korte documentaire: <http://www.youtube.com/watch?v=09I9HAVyVH8>

Gezien op TV: Het boek Job geschreven door Roek Lips

Een vader die zijn zoon verliest, RKK Kruispunt TV.

Roek Lips schreef "Het boek Job". Een boek over zijn rouwproces, zijn zoektocht om te leren omgaan met het diepe verdriet en de leegte nadat zijn 18-jarige zoon verdrinkt in zee. Job's lichaam wordt nooit gevonden.

Zes weken na zijn verdwijning organiseren zijn ouders een herdenkingsbijeenkomst, symbolisch afscheid van de hoop dat hij nog gevonden wordt. Roek zegt: "Dat voelde letterlijk als hem doodverklaren. Toen ik me dat realiseerde...., dat was ontzettend moeilijk."

Mooie uitspraak van zijn vrouw, ze zegt: "Wat belangrijk is is dat je tijd neemt om naar elkaar te luisteren, verwacht niet dat je elkaar altijd begrijpt."

Het rouwproces, het proces van loslaten: Als je het niet vast hebt gehad kun je het niet loslaten.. Roek is overal langs geweest, maanden thuis geweest, heeft geschreven over zijn zoon en dat wat er gebeurd is, gekoesterd van dat wat er was en is, Roek heeft vastgehouden. En daar in dat vasthouden daar wordt het loslaten geboren.

Ter overdenking. Roek zegt: "Rouwen zag ik altijd als iets wat je doet voor jezelf als mens die achterblijft. De ervaring die ik nu heb is, dat rouwen doe je ook voor degene die overleden is. Je helpt degene als het ware ook in het krijgen van rust. Hoe dat precies werkt weet ik niet maar ik zeg nu als het over rouwen gaat, de levende en de doden die hebben elkaar daarin nodig". http://www.rkk.nl/kruispunt/archief/2013/detail_objectID758020.html

Beste mensen,

Met het geluid van een kwakende kikker in m'n vijver en de geur van de eerste roos uit mijn tuin schrijf ik de laatste woorden voor deze nieuwsbrief.

Een ontspannen en vooral zonnige zomer toegewenst.

Hartelijke groet,
Rosa Kiekebosch-Wigink

Nieuwsbrief 13

Geschreven door Rosa Kiekebosch
zaterdag 06 april 2013 00:00
