

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 4, nummer 2 april-mei-juni 2014

Inhoud:

Uit mijn praktijk: Geven van lezingen

Uit mijn praktijk: Een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen

Lied: Ik hou van mij. Zanger: Harrie Jekkers

Handleiding voor burn-out. Auteur: Theo Compennolle

Boek: 'Hoe word ik gelukkig?' Auteur: Leo Fijen

Gedicht: Verlies van je huisdier. Auteur: onbekend

Gezien op TV: 3Doc Waarom wil jij dood?

Gezien op TV: Kruispunt, Liefde in de rouw

Gedicht: Verlies. Auteur: Aagje

Geven van lezingen

<http://www.rosakiekebosch.nl/lezingen>

Een paar keer per jaar geef ik een lezing. 10 maart jl. de laatste bij de begrafenisvereniging in Luttenberg. Ik vind het geweldig om vragen vanuit de zaal te beantwoorden, aan te sluiten bij dat wat leeft, te informeren over dat waar vaak nog zo'n taboe op heerst, waar ik veel over weet en veel ervaring mee heb. Je kunt mij benaderen voor het geven van een van de volgende lezingen: Rouw en Verlies, Begeleiding / Rouw & Verlies op het werk / Kinderen & Rouw / Wat maakt gelukkig? Wanneer je behoefte hebt aan een lezing rondom een ander thema dan kijk ik graag met je naar de mogelijkheden. Een gastdocentschap op een middelbare school of voortgezette opleiding behoort tevens tot de mogelijkheden.

Uit mijn praktijk: Een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen

Als counsellor begeleid ik al jaren mensen die hun gevoel van eigenwaarde laten afhangen van bevestiging van de mensen om hen heen, van de buitenwereld. Mensen met een laag zelfbeeld, met weinig vertrouwen in zichzelf. Ik heb in de loop der jaren gemerkt dat ik hen hierbij kan helpen. Dat wil ik ook graag bij jou doen, om je te laten zien en voelen dat je waardevol bent. Je laten beseffen dat je wel kwaliteiten en positieve eigenschappen hebt, ook al ben je er nog zo van overtuigd van niet. Het is een proces dat vaak nog doorgaat na beëindiging van mijn begeleiding. Het wel weten maar het niet kunnen voelen, dus jezelf bewust zijn van deze positieve eigenschappen, is soms lastig. De ervaring leert dat men de

neiging heeft, nadat in mijn praktijk maar ook thuis met de kwaliteiten is gewerkt, te vervallen in dat wat er allemaal niet goed is, wat nog beter kan. Patronen die jarenlang de jouwe zijn geweest verander je niet gemakkelijk. Daar is aandacht, geduld en liefde voor jezelf voor nodig. Niet eenmaal, maar telkens opnieuw!

Lied: Ik hou van mij

Zanger: Harrie Jekkers

<http://www.youtube.com/watch?v=l-4bq4tuTfA>

Want wie van zichzelf houdt die geeft pas echt iets kostbaars, als hij: ik hou van jou, tegen een ander zegt!!

Handleiding voor burn-out

Auteur: Theo Compernelle

Een tijdje geleden nam ik deel aan de lezing: 'Stress / Burnout' van Theo Compernelle. Onderstaande handleiding is van zijn hand. Met een knipoog..

1. Beschouw pauzes en zeker lunchpauzes en slaap als tijdverlies
2. Neem altijd de moeilijkste zaken aan om jezelf te bewijzen
3. Denk altijd aan het werk (Smartphone helpt heel erg)
4. Blijf altijd verbonden
5. Probeer continu te multitasken: parallel of sequentieel maakt niet uit
6. Werk gedurende je vakantie: smartphone en tablets zijn ideaal
7. Geef zeker nooit toe dat een collega iets beter weet en kan helpen
8. Vind je gevoel van eigenwaarde enkel op het werk
9. Leef zonder vrienden, minnaars of familie, verspil geen tijd aan je privéleven, je werk heeft je te hard nodig
10. Verlies geen tijd en energie met fitness: junkfood, fast-eating, geen tijd voor beweging, geen hobbies, veel cafeïne, weinig slaap, veel alcohol... dat kenmerkt de harde werkers
11. Wees overtuigd: Klanten mogen alles; bellen op onmogelijke uren, stalken, bedreigen, chanteren en je familie terroriseren
12. Geef geen geld uit aan een mooie werkplek
13. Wees altijd een winnaar: de wereld bestaat uit winners en losers
14. Als er fouten worden gemaakt is het jouw schuld (tenzij je een narcist bent op weg naar burn-out). Zie fouten niet als een leermoment
15. Geld is de beste indicator voor wat je waard bent

PS Het is niet noodzakelijk alle geboden te volgen. Met een stuk of vijf kom je ook al een heel eind.

Boek: 'Hoe word ik gelukkig?'

Auteur: Leo Fijen

In dit boek komen kloosterlingen aan het woord, die vertellen over hun zoeken naar God, over geluk, over hun weg in het leven. Eén van hen is Ria van Dinther, claris in een klooster in Nijmegen. Wat zij zegt over 'geluk' spreekt me aan. Het is een antwoord dat voortkomt uit levenservaring, uit een bewust omgaan met jezelf en met anderen, met je mogelijkheden en onmogelijkheden, en met die van anderen. Ik wil haar citeren: "GELUK, Geluk is welbevinden,

maar veel meer dan dat. Want als geluk slechts welbevinden is, dan wordt het wel erg kwetsbaar. Geluk is net zo goed het geduld om het uit te houden in moeilijke tijden, de veerkracht om door te gaan waar geen uitzicht meer is, de bevrijding dat het mogelijk is elkaar vast te houden door alle tegenspoed heen, de ontdekking dat conflicten en ruzies geen eindpunt hoeven te zijn, het gevoel dat het goed is de beste krachten te geven aan een ideaal, de moed om de eigen tekortkomingen te zien en daar niet van te schrikken, de vrijheid om elke dag ja te zeggen tegen het engagement dat ik ben aangegaan. Dat is allemaal geluk."

Gedicht: Verlies van je huisdier

Auteur: onbekend

Net zoals in een groot deel van de Nederlandse huishoudens maakt een huisdier ook bij ons deel uit van het gezin. Huisdieren spelen een belangrijke rol in de levens van velen. Het overlijden van een huisdier kan een grote impact op de leden van het gezin hebben en een grote leegte achterlaten. Eind december moesten we onze hond plotseling laten inslapen. Ze was nog maar 5 jaar oud.

*I stood by your bed last night, I came to have a peep.
I could see that you were crying, You found it hard to sleep.
I whined to you softly as you brushed away a tear,
"It's me, I haven't left you, I'm well, I'm fine, I'm here."*

*I was close to you at breakfast, I watched you pour the tea,
You were thinking of the many times, your hands reached down to me.
I was with you at the shops today, Your arms were getting sore.
I longed to take your parcels, I wish I could do more.*

*I was with you at my grave today, You tend it with such care.
I want to re-assure you, that I'm not lying there.
I walked with you towards the house, as you fumbled for your key.
I gently put my paw on you, I smiled and said " it's me."*

*You looked so very tired, and sank into a chair.
I tried so hard to let you know, that I was standing there.
It's possible for me, to be so near you every day.
To say to you with certainty, "I never went away."
You sat there very quietly, then smiled, I think you knew...
In the stillness of that evening, I was very close to you.*

*The day is over... I smile and watch you yawning
and say "good-night, God bless, I'll see you in the morning."
And when the time is right for you to cross the brief divide,
I'll rush across to greet you and we'll stand, side by side.
I have so many things to show you, there is so much for you to see.*

Be patient, live your journey out...then come home to be with me.

Gezien op TV: 3Doc Waarom wil jij dood?

http://www.npo.nl/3doc/30-01-2014/AVRO_1657625

Een indrukwekkende documentaire waarin medewerkers van de eerste poli suïcidepreventie van Nederland worden gevolgd. Het aantal zelfdodingen in Nederland stijgt. In 2013 maakten 1.800 mensen een einde aan hun leven, 100.000 mensen deden een poging. Op weinig zaken rust nog zo'n taboe als op de wens om niet meer te willen leven.

Gezien op TV: Kruispunt, Liefde in de rouw

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1397715>

Na het overlijden van je partner sneller dan gedacht weer opnieuw verliefd worden. Twee weduwen en één weduwnaar over het dubbele gevoel als er een nieuwe liefde je leven binnenwandelt.

Gedicht: Verlies (Prachtig gedicht in z'n eenvoud)

Auteur: Aagje

*Verlies overkomt je
Vroeger of later
Onverwacht
Soms aangekondigd
Wordt het deel van je bestaan
Vroeger of later
Wil stromen door tranen
Met alles dat is
Verlies schuurt soms
Van binnen
Maakt kwetsbaar
Soms eenzaam
Soms rijker
Vroeger of later
Verlies
Zoekt woorden
Soms stilte
Verlies heeft het nodig
Te worden gedragen
Met zachte hand.*

Beste lezer, ik heb weer gedeeld wat ik wou delen. Hoop dat het waarde voor je heeft. Wil je meer weten, heb je behoefte aan een gesprek bel me gerust.

Hartelijke groet,
Rosa Kiekebosch-Wigink