

Beste lezer,

*Sinds 2006 helpt Rosa Kiekebosch-Wigink (Heeten / Deventer), als LifeCoach & Rouwbegeleider, mensen zichzelf te ontwikkelen in diverse processen van psychosociaal welzijn en werk. Mensen ervaren haar als betrokken, ervaren én betrouwbaar. Meer.. [www.osakiekebosch.nl](http://www.osakiekebosch.nl)*

## **Jaargang 5, nummer 2 april-mei-juni 2015**

### **Inhoud:**

Pasen

Een ontmoeting bij de supermarkt

Uit mijn praktijk: Weinig zelfvertrouwen. Wachten op goedkeuring, waardering en erkenning...

Uit mijn praktijk: Radio-interview RTV-Raalte 21-02-2015

Uit mijn praktijk: "Wees niet bang om op je beslissing terug te komen" Gun jezelf die vrijheid.

Uit mijn praktijk: Het verliezen van je kindje

Lied: Zo mooi, zo mooi, Blof (+ songtekst)

Lied: Change will come, Alain Clark

Gelezen: 10 waardevolle tips voor de partner (en gezinsleden) van een chronisch pijnpatiënt

Gedicht: Stil zijn, Marinus van den Berg

Afsluiting

### **Pasen**

Dit weekeind is het Pasen: Het verhaal van lijden, van opoffering en verlies. Maar ook het verhaal van redding, vergeving en wederopstanding, hoop en zorg voor elkaar. Een nieuw begin! Ik wens jou en je familie vrolijke paasdagen. Een stukje uit The Passion 2015: <https://www.youtube.com/watch?v=T1nFZxbFv6Y>

### **Een ontmoeting bij de supermarkt**

Buiten bij de supermarkt komt er een plaatsgenoot naar me toe en zegt: ' ik heb onlangs, via een familielid, toch zulke goede verhalen over je gehoord, degene is erg blij met je. Ik heb gezegd dat ik je ken en dat ik je altijd zo'n lief mens vind.' Geen idee van wie ze dit heeft, dat maakt ook niet uit. Sallanders zeggen het niet snel als er iets mis is, maar delen ook zelden complimenten uit. Dus enigszins overdonderd maar met een glimlach op m'n gezicht pak ik mijn fiets en ga met mijn boodschappen naar huis.

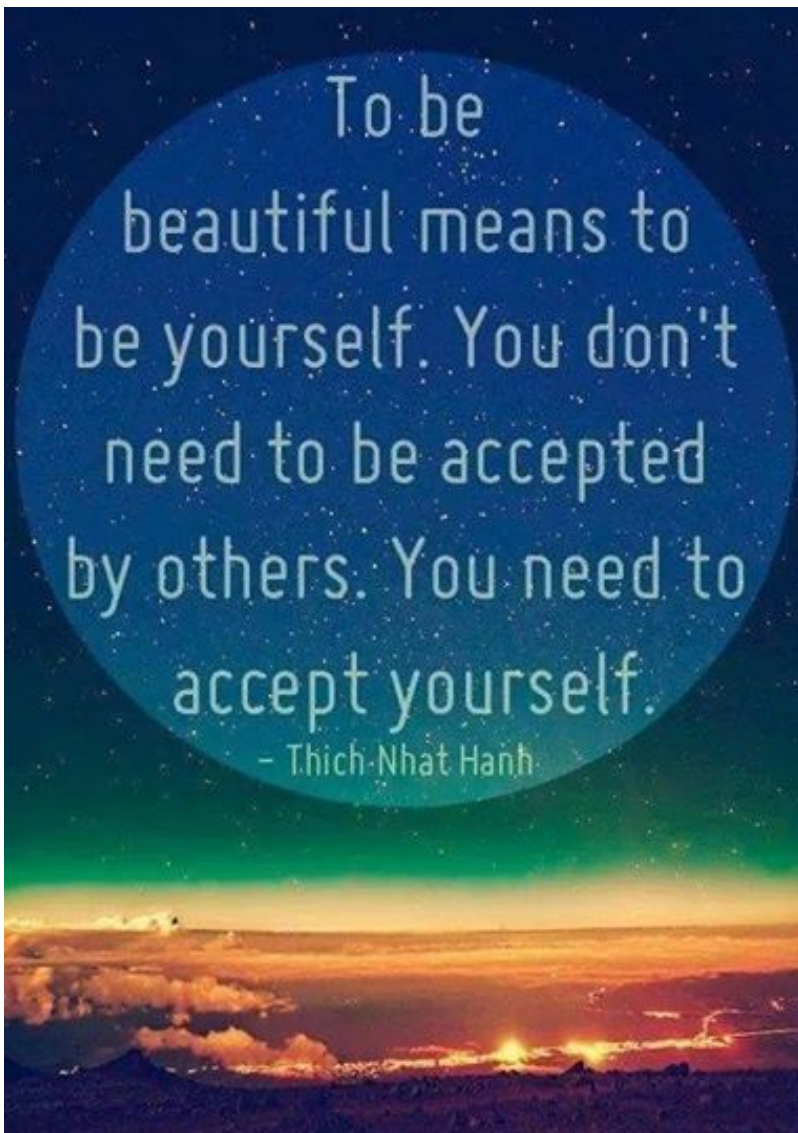
### **Uit mijn praktijk: Weinig zelfvertrouwen. Wachten op goedkeuring, waardering en erkenning...**

Te weinig vertrouwen in zichzelf. Dit is een thema wat geregeld naar voren komt in de gesprekken.

Mooi zijn, betekent jezelf zijn. Je hoeft niet geaccepteerd te worden door anderen. Je moet jezelf accepteren !

Deze spreuk is mooi en zo waar. Maar ook zo'n strijd voor veel mensen. Alsmat wachtend op de goedkeuring, waardering en erkenning van die ander. Vaak diegene waar je het nooit van zult krijgen. De kunst is zover te komen dat je het niet (meer) nodig hebt. Dat je kunt zeggen ik ben prima zoals ik ben, jij bent prima zoals je bent. Ik ben ik en jij bent jij. Pas dan je

vrij.



### **Uit mijn praktijk: Radio-interview RTV Raalte**

21 februari jl. was ik live op RTV Raalte. Tijdens het interview ga ik dieper in op mijn werkzaamheden en ervaringen: "Jezelf toestaan dat het beter met je mag gaan!"

Wat is het toch fijn om te praten met mensen die echt geïnteresseerd zijn in mijn werk. Om te vertellen over dat wat ik al bijna 10 jaar met zoveel passie doe. Het interview is hier terug te luisteren: <https://www.youtube.com/watch?v=Ulu6WtPOguQ>

### **Uit mijn praktijk: "Wees niet bang om op je beslissing terug te komen" Gun jezelf die vrijheid.**

Cliënte gaf bij ons laatste gesprek weer dat de volgende opmerking door mij haar het meest is bijgebleven en erg geholpen heeft in haar proces rondom de vertrouwensbreuk in haar relatie. "Neem je beslissing en wees niet bang om, indien het niet goed voelt, op je beslissing terug te komen. Gun jezelf die vrijheid. Vertel hem van tevoren wel dat je er op deze manier in staat."

Cliënte heeft indertijd haar beslissing genomen en is op die beslissing teruggekomen én toch

is alles naderhand goed gekomen. Ze is hier erg blij mee.

Wanneer zeg ik wat als coach, zeg ik überhaupt op dat moment iets, op welke opmerking wel en op welke niet, waar kom ik naderhand op terug, wat laat ik (tijdelijk) zijn voor wat het is, hoe formuleer ik mijn vraag, heb ik de ander voldoende begrepen en gezien. Het blijft een boeiend en prachtig vak.

### **Uit mijn praktijk: Het verliezen van je kindje**

Cliënte deelde onderstaand filmpje met me. Net als in dit filmpje verloor zij haar dochter na een voldragen zwangerschap. Voor haar en meerdere cliënten in mijn praktijk allemaal zó herkenbaar: trouwen, zwanger zijn, de 3D echo, te horen krijgen dat je kindje niet meer leeft, het verdriet, het in jezelf keren, staan bij een leeg wiegje, de uitvaart... Een zeer indrukwekkend filmpje. Je voelt echt het verdriet van de ouders: <https://www.youtube.com/watch?v=exxEK27Rku8>

Het volgende lied is zeer van toepassing op het bovenstaande, het lied betekent veel voor haar.

### **Lied: Zo mooi, zo mooi**

Blof

<https://www.youtube.com/watch?v=ljiFNR6NyGI>

*Alle deuren stonden open, je kwam er aan  
En alles was er klaar voor  
We maakten de gebaren die je maakt,  
Als iemand welkom is  
Zo welkom dat het bijna pijn doet  
Pijn van het er bijna zijn*

*Zo mooi, je was zo mooi, zo mooi  
Je had nog mooier mogen worden  
Maar je kon het niet  
En wij blijven altijd op je wachten*

*Waar ter wereld we ook lopen, je blijft bestaan  
We konden je niet kennen maar we weten wie je bent  
En je blijft iemand die welkom was,  
Zo welkom dat het altijd pijn doet  
Pijn van het er bijna zijn*

*Zo mooi, je was zo mooi, zo mooi  
Je had nog mooier mogen worden  
Maar je kon het niet  
En wij blijven altijd op je wachten*

*Je mooie grote ogen die de wereld zouden zien*

*Je hield ze stevig dicht  
Misschien is het maar beter zo, misschien..*

*Je was zo mooi, zo mooi,  
Je was zo mooi, zo mooi  
je had nog mooier mogen worden  
maar je kon het niet  
en wij blijven altijd op je wachten*

*Je was zo mooi*

*Alle deuren staan nog open  
Jij komt eraan*

**Lied: Change will come**

Zanger: Alain Clark

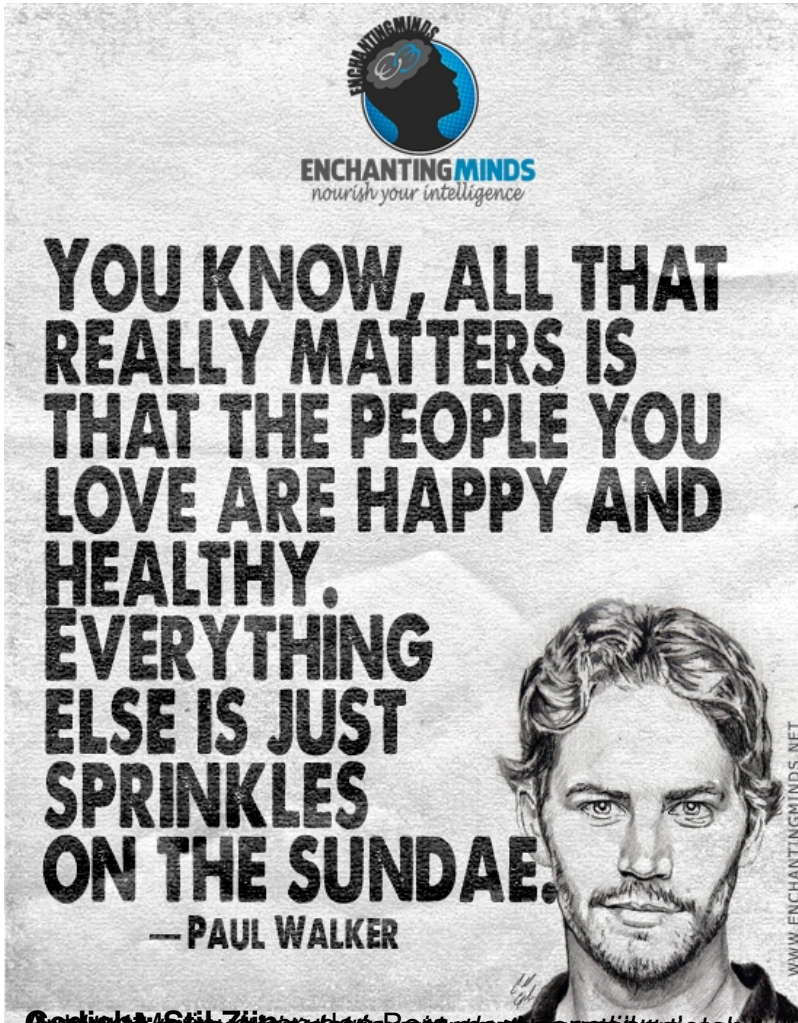
Positieve verandering zal er komen. Ook voor jou!

<https://www.youtube.com/watch?v=tp0VQqS75Ss>

**Gelezen:**

10 waardevolle tips voor de partner (en gezinsleden) van een chronisch pijnpatiënt.

<http://boek-en-steun.nl/10-tips-voor-de-partner-van-een-chronisch-pijnpatient/>



[www.rosaliekooch.nl](http://www.rosaliekooch.nl)