

Beste lezer,

Sinds 2006 help ik, Rosa Kiekebosch-Wigink (Heeten / Deventer) als Coach & Rouwbegeleider, mensen zichzelf te ontwikkelen in diverse processen van psychosociaal welzijn en werk. Mensen ervaren mij als betrokken, ervaren én betrouwbaar.

Door stil te staan bij hoe het was en hoe het nu is help ik je een nieuw evenwicht te vinden. Hierdoor vind je kracht om verder te gaan zodat je uiteindelijk weer naar de toekomst kunt kijken. Na mijn begeleiding voelen mensen zich gelukkiger en evenwichtiger, hebben meer zelfvertrouwen en weten weer richting aan hun leven te geven. De toekomst hangt van een hoop dingen af maar vooral van jou!

Door mijn nieuwsbrieven hoop ik dat je me beter leert kennen. Wanneer je iemand weet voor wie ondersteuning waardevol kan zijn voel je dan vrij mijn nieuwsbrief door te sturen en degene te attenderen op mijn werk en site. Reeds verschenen nieuwsbrieven zijn te vinden onder: <http://www.rosakiekebosch.nl/nieuwsbrieven>

Jaargang 5, nummer 3 juli-augustus-september 2015

Inhoud:

Uit mijn praktijk: Blij zijn voor een ander
Uit mijn praktijk: Lezing met een bijzonder randje
Uit mijn praktijk: Wat doe je dan precies bij Rosa?
Uit mijn praktijk: Mooie recensie
Gehoord op de radio: Slikken van antidepressiva
Lied: Zo zal het zijn, Rob de Nijs (+ songtekst)
Gedicht: Zelfvertrouwen, Marinus van den Berg
Inspirerende tekst: Jij doet er toe!
Afsluiting

Uit mijn praktijk: Blij zijn voor een ander

Blij zijn voor een ander. Dat gevoel heb ik geregeld in m'n leven. Nu ben ik werkelijk blij voor m'n client. Een man op leeftijd, die al een paar jaar lijdt onder het verlies van z'n vrouw.

Ik ben blij omdat:

1. hij me op het eind van ons eerste gesprek vertelde al na 10 minuten meer klik te voelen dan bij de begeleiding die hij een half jaar lang intensief heeft gehad bij een grote geestelijke gezondheidsorganisatie.
2. ik hem tijdens ons gesprek zie ontspannen, aan het eind vertelt hij uit zichzelf dat hij zich van binnen zo rustig en kalm voelt. Dat hij dat gevoel heel lang niet heeft gehad.
3. hij me een 4-tal uren later belt om, zoals afgesproken, iets door te geven. Daarbij geeft hij aan: Ik voel me nog steeds zo rustig.

Dat hij me vertelt dat hij mijn naam heeft doorgekregen van zijn dochter die heeft gehoord dat ik zo'n "goeie" ben is leuk om te horen.

Maar, dat hij het gevoel heeft op de juiste plek te zitten: ja daar word ik blij van!

Nu maar hopen dat ik het nodige voor hem kan betekenen. Ik doe m'n best.

Uit mijn praktijk: Lezing met een bijzonder randje

Onlangs een lezing gegeven in Nieuw Heeten. Een lezing met voor mij een bijzonder randje. Het was een fijne en bijzondere middag, de lezing is goed ontvangen. Er werden veel vragen gesteld, dat vind ik prettig. Op die manier kan ik aansluiten bij wat er leeft.

Tijdens mijn geestelijke voorbereiding, een wandeling in de zon die ochtend, realiseerde ik me dat er een relatie is tussen Nieuw Heeten en het ontstaan van mijn praktijk. Daarmee opende ik de lezing. Ik vertelde over het verongelukken van mijn vader (die destijds postbode was) in Nieuw Heeten (1968). Bijna alle aanwezig herinnerden zich dit. Volop geroezemoes in de zaal. Een mevrouw vertelde nog een krantenknipsel te hebben van het ongeval, dat het indertijd zo'n indruk heeft gemaakt. Een vader van zo'n jong gezin. 'Je moeder was toen toch zwanger?' Dat klopt inderdaad, zwanger van hun zevende kind. Van mijn broertje vernoemd naar mijn vader: Wim. Een ander vertelde de mevrouw die de auto bestuurde, die mijn fietsende vader aanreed te kennen, ze sprak haar nog af en toe...

Wanneer dit ongeval niet had plaatsgevonden waren er veel dingen anders gelopen. Mijn praktijk, het begeleiden van mensen in rouw, was ik dan niet gestart.

Een lezing dus met voor mij een bijzonder randje.

Uit mijn praktijk: Wat doe je dan precies bij Rosa?

31-jarige client die flinke stappen voorwaarts maakt vertelt me: "En dan vragen mijn familie/vrienden/kennissen me, of ze vragen bij de voetbal: wat doe je dan precies bij Rosa, wat doet Rosa met je? En dan zeg ik dat kan ik niet eens precies zeggen... Wel weet ik dat ik er iedere keer met meer zelfvertrouwen vandaan kom.

Door alles wat er de afgelopen 10 jaar in mijn leven is gebeurd heb ik een paar passen achteruit gezet. Door jouw coaching zet ik er nu wel 10 vooruit! Ik ben er open over, naar de mensen om me heen, dat ik naar je toe ga. Sommigen denken dat ik zwaar depressief ben of zo. Maar dat is helemaal niet zo. Ik vind mezelf eigenlijk een sterk persoon die, na dit alles, er nog steeds staat. Hoop dat mensen ook over zichzelf gaan nadenken. Echt ik zou het iedereen aanraden. Wel moet je eraan toe zijn. Een half jaar geleden was ik nog niet zo ver".

Hij gaat nadenken over en proberen om antwoord te geven over dat wat hier in de praktijk gebeurd. Ik ben benieuwd naar zijn antwoord. Zijn dilemma begrijp ik goed. De vraag wordt mij ook vaker gesteld. Ik vergelijk het voor mezelf wel eens met het werk van een kunstenaar, het ontstaat. Het ontstaat in samenwerking met de ander vanuit mijn ervaring en vanuit mijn betrokkenheid en vanuit zoveel meer dan benoembaar is.

Uit mijn praktijk: Mooie recensie

Mooie recensie ontvangen van een 42-jarige.

In 2014 ben ik bij Rosa terecht gekomen omdat ik even niet meer wist hoe ik verder moest.

Iedere keer moest ik een uur rijden om bij haar te komen, dit had ik er graag voor over.

Mijn man is in 2013 overleden en na een moeilijk jaar waarin er veel mensen 'druk' waren met mij en mijn rouw werd het ineens heel stil om mij heen.

Mensen gaan verder met hun leven en dat is logisch maar voor mij werd de leegte die er was ontstaan pijnlijk voelbaar.

Ik had geen goede ervaringen met psychische hulpverlening en er dus ook niet zo veel verwachting van.

Na lang aarzelen heb ik de stap genomen om naar Rosa te gaan en dat was zo anders dan de hulpverlening die ik eerder in mijn leven heb gehad!

Ik heb Rosa leren kennen als een hele lieve en warme persoonlijkheid die heel goed kan luisteren en ook juist die dingen hoort die je niet zegt en weet te benoemen.

De gesprekken die ik met haar heb gehad hebben me weer lucht gegeven en ervoor gezorgd dat ik het weer op eigen kracht kan gaan doen.

Als ik in de toekomst weer moeilijke fases krijg zal ik zeker weer naar Rosa gaan.

Gehoord op de radio: Slikken van antidepressiva

Al meer dan 10 jaar zit het slikken van antidepressiva in ons land in de lift. Hoe valt dit te rijmen met onderzoeken waarin wij, inwoners van Nederland, tot de meest gelukkigste van de wereld behoren? Het algemeen levend beeld dat we ons geluk zelf in de hand hebben zorgt ervoor dat er in geluksonderzoeken wenselijke antwoorden worden gegeven.

Maar hoe doe je dat: Hoe leef je het leven, waar leer je dit eigenlijk? Hoe leef je jouw leven? Hoe ga je om met zaken die zijn zoals ze zijn terwijl je zó graag anders wilt, hoe ga je om met keiharde tegenslag, hoe doe je dit wanneer dit keer op keer in jouw leven gebeurt?

Als Coach & Rouwbegeleider help ik je graag bij jouw zoeken naar een gelukkiger leven. Mijn voorkeur gaat niet uit naar het gebruik van (jarenlange) antidepressiva. Ik weet dat je graag een oplossing wilt, dat je misschien daarom vraagt om een pil of pillen voorgeschreven krijgt. Van een pil leer je echter niets. Ik wil je graag helpen zodat jij jouw leven kunt Leven! <http://www.radio1.nl/item/279247-Gebruik-antidepressiva-neemt-toe:-miljoenen-Nederlanders-aan-de-pil.html>

Lied: Zo zal het zijn

Zanger: Rob de Nijs

<https://www.youtube.com/watch?v=MLDvpY88UBw>

Bij dit lied denk ik aan de gesprekken met (ex-)cliënten over het moment van loslaten van het leven van hun dierbaren. Vaak waren ze bij het sterven aanwezig. Soms zelfs was de dag en het tijdstip van sterven van tevoren bekend.

Ik vind het lied troostend voor zowel de stervende als voor de achterblijvers.

Wat een echt prachtig lied, een hemelse plek om ooit naar toe te gaan!

Songtekst:

*Doof nu het licht en sluit je ogen
en vergeet de strijd.*

*Jouw leven hier is omgevlogen,
maar je liefde blijft.*

*En waar jij gaat zijn zon en maan gelijk.
De kleinste bloem is daar als de hoogste eik.
En alle koningen en kinderen zijn daar gelijk.
En alle koningen en kinderen zijn daar gelijk.*

*Laat nu die laatste droom maar komen
en wees niet meer bang.
Jouw nacht van vrede is gekomen,
na een leven lang.
En waar jij gaat daar is geen haat of pijn.
Het heetste vuur wordt dat als van een kaars zo klein.
Zoals de zon schijnt na de regen,
zo zal het zijn.
En waar jij gaat daar is geen haat of pijn.
Het heetste vuur wordt dat als van een kaars zo klein.
Zoals de zon schijnt na de regen,
zo zal het zijn.
Zoals de zon schijnt na de regen,
zo zal het zijn.*

*En waar jij gaat daar zullen vriend en vijand samen gaan.
Wat stof is zal tot stof vergaan.
En elke storm komt weer tot rust daar,
zo zal het gaan.
En waar jij gaat laat ik mijn hart en ziel met jou meegaan.
Jouw taak op aarde is voldaan.
Zoals je was in alle liefde,
zo zal je gaan.
Zo zal je gaan.
Zo zal je gaan.*

Gedicht: Zelfvertrouwen

Auteur: Marinus van den Berg

N.a.v. mijn laatstverschenen nieuwsbrief, waarin ik schreef over erkenning en zelfvertrouwen, stuurde Marinus van den Berg me dit gedicht toe. Post van Marinus, dat is toch leuk :)

Jij ontving dit leven
Jij kreeg een naam
Jij mocht ademen
Jij bent niet meer weg te denken

Je mag een plaats innemen
Je hoeft niet af te wachten
Je hoeft niet te bedelen
Je bent van waarde

Vertrouwen in jezelf
Liefde voor jezelf
Zij groeien in jezelf
Niet ondanks maar dankzij

Laat zien dat je iemand bent
Straal vertrouwen uit
Maak je niet afhankelijk
Je zult verrast worden.

Inspirerende tekst: Jij doet er toe!

Jij bent belangrijk en je doet er toe.
Jouw gevoelens doen er toe.
Jouw stem doet er toe.
Jouw levensverhaal doet er toe.
Jouw leven doet er toe.
Altijd!



Afsluiting

Beste lezer,
Rest me nog je een ontspannen en zonnige zomer toe te wensen.

Twee mijlpalen zijn voor mij deze periode:

4 augustus a.s. hoop ik mijn 50e verjaardag te vieren.

In september is het 10 jaar geleden dat ik mijn eerste cliënt in m'n praktijk ontving.

Wil je meer weten? Heb je behoefte aan een gesprek?

Kijk voor meer informatie op www.rosakiekebosch.nl of bel 06 486 47 561

Hartelijke groet,

Rosa Kiekebosch-Wigink