

Beste lezer,

Sinds 2006 help ik, Rosa Kiekebosch-Wigink 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 6, nummer 1 januari-februari-maart 2016

### Inhoud:

Een Gelukkig én Gezond 2016

Uit mijn praktijk: Na vijf jaar even een berichtje

Uit mijn praktijk: Een mooie recensie

Uit mijn praktijk: Verliezen van haar ongeboren zoontje

Uit mijn praktijk: Eenzaamheid

Lied: Try not to cry, Erwin Nyhoff & Jake Clemons

Gedicht: Niet vergeten, auteur: J. Aikema

Afsluiting

### Een gelukkig én gezond 2016!

Ik wens jou en je dierbaren een Gelukkig én Gezond 2016. Na alle mooie wensen die we de afgelopen week gehoord hebben zijn uiteindelijk Geluk en Gezondheid het belangrijkste in een mensenleven.

Voor 2016 wil ik je, voor wanneer je echt contact wilt met je medemens, graag het volgende meegeven: Let erop hoe je luistert naar iemand, met name naar iemand die het moeilijk heeft. Helaas is het zo dat veel mensen niet naar een ander luisteren met de intentie om diegene werkelijk te begrijpen. Veel mensen luisteren om een antwoord te kunnen geven vanuit hun eigen oordeel. En dat is waar iemand die gehoord en begrepen wil worden nu juist niet op zit te wachten!

Herken je dit? Overkomt jou dit ook wel eens? Hoe luister je zelf?



**Uit mijn praktijk: Na vijf jaar even een berichtje**

Vijf jaar geleden kwam cliënt voor het eerst bij me. Ik weet nog goed hoe hij wist van mijn werk: heel toevallig was die dag de krant bij hem in de bus gekomen met daarin een advertentie van mij. Onlangs ontving ik een berichtje van hem om me te feliciteren met het 10-jarig jubileum van mijn praktijk en om even te laten weten hoe het nu gaat.

'Ik ben best heel wat sessies bij je geweest en ik heb veel geleerd op het gebied van zelfkennis, zelfrespect, doorzettingsvermogen, incasseringsvermogen enz. en echt tot op de dag van vandaag maak ik hier gebruik van.

Voor mezelf blijf ik niet lang tobben en ergeren met minder mooie gebeurtenissen die zich soms voordoen. Ik loop er hooguit een dag mee rond en zet het van me af. Ook met het overlijden van mijn vrouw kan ik beter mee omgaan. Meestal ga ik wel elke week nog naar het kerkhof maar daar krijg ik ook het gevoel van; wij moeten door en we laten haar zien dat we het samen goed doen.

Bij deze wil ik je voor de toekomst nog héél veel succes wensen, je hebt mij in ieder geval enorm geholpen om het juiste pad weer te vinden !!!'

### **Uit mijn praktijk: Een mooie recensie**

Een mooie recensie ontvangen van een 30-jarige:

“Ik wil je graag nogmaals bedanken voor je steun en hulp van het afgelopen jaar. Toen ik bij je kwam was ik verloren en voelde ik me intens verdrietig en dacht ik dat dit nare gevoel nooit meer weg zou gaan. Mede door jouw liefdevolle gesprekken, geduld en doortastende vragen voel ik me nu, een jaar later, een heel andere vrouw die dichter bij zichzelf staat dan ooit te voren. Ik zal mijn moeder altijd blijven missen maar ik weet nu dat rouwen zo lang mag duren als je zelf wilt. Ik heb het wel eens eerder gezegd maar doordat je me bij mijn hand hebt genomen in een donkere en moeilijke tijd kan ik nu weer lopen in het licht. En daar ben ik je enorm dankbaar voor! Ik wens je het allerbeste.”

### **Uit mijn praktijk: Verliezen van haar ongeboren zoontje**

Met goedkeuring van mijn cliënte deel ik haar ervaringen rondom het verliezen van haar ongeboren zoontje.

Ik ben een moeder zonder kind. Een onzichtbare mama.

Donkerste dag van 2014 - 10 december

Wakker worden met een verschrikkelijke migraine aanval. Ik lig in bed en zie het gespannen gezicht van mijn vriend.

Vandaag is het zover.. De 20 weken echo van ons mooie ventje. Gisteren had ik het hier nog over met een klant van mij en ze wenste mij heel veel plezier met deze echo. Ik dacht bij mezelf... plezier?? ik vind het veel te spannend om het als plezierig te zien.

Eenmaal aangekomen bij het echocentrum bleek de migraine en spanning tot een voorgevoel te behoren. Er was iets goed mis met ons ventje.... Mijn wereld stortte in.

De weken daarop volgend waren verschrikkelijk, we waren grotendeels in het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht te vinden voor het ene onderzoek na het andere. Drie gespannen weken later was het duidelijk, ons ventje was niet levensvatbaar buiten mijn baarmoeder. Ondertussen op te veel echo's van hem mogen genieten. De kleine druktemaker, hoe was dit mogelijk.

Op 29 december ben ik in het ziekenhuis beland en op 1 januari is ons kindje van bijna 24 weken oud geboren. Helaas was hij tijdens de bevalling overleden en heb ik alleen van zijn bewegingen mogen genieten op het echoscherm. Het was een hele trieste gebeurtenis maar ik voelde me zo trots op dit ventje. Hij had een tevreden en vredig gezichtje. Hij zag er heel mooi uit en alles klopte, alleen van binnen niet. Wij hebben zoveel mogelijk tijd met hem doorgebracht, veel foto's gemaakt, mooi aangekleed en hebben voetafdrukjes gemaakt. Dit alles helpt enorm veel bij de verwerking van het verlies van ons kindje. Toen hij een paar dagen later begraven werd voelde ik mij leeg. Leeg van alle tranen, emoties uitgeschakeld, geleefd worden en niet te vergeten het ergste gevoel mijn lege buik.

Mijn hand zocht 's avonds mijn buik op in de hoop nog een beweging of trapje te voelen, keer op keer werd ik met de leegte geconfronteerd. Ik zat vast in mijn emoties en had moeite met rouwen. Ik wou zo graag dat het anders was, dat ik de kinderkamer af kon maken en leuke kleertjes kon gaan kopen. Op internet kwam ik op de website van Rosa terecht. Iets wat altijd

ver van mijn bed show was want ik kon natuurlijk alles zelf oplossen, verwerken, en verder gaan. Het eerste bezoek bij Rosa gelijk aangegeven dat ik het heel eng vond en ik er eigenlijk niet wou zijn. Dit gevoel was onmiddellijk verdwenen, goed met haar kunnen praten op een hele ontspannen manier. Uit de gesprekken konden wij halen dat ik veel moeite had met het verder 'moeten'. Vooral het weer onder de mensen komen op straat en op het werk. Ik ben in de gesprekken goed gecoacht door Rosa om het leven weer wat op te pakken maar heb vooral de les geleerd: Wees lief voor jezelf en Rouwen mag.

Het verder moeten is al zo moeilijk en wordt door de omgeving niet altijd makkelijker gemaakt. Mensen die mij echt begrijpen kan ik op twee handen tellen, het doet me pijn. Pijn dat mensen het nu al vergeten zijn en doorgaan waar we gebleven waren. Doorgaan met je leven is wat ik moet doen want dat is het beste medicijn tegen rouw wordt me verteld. 'Jouw tijd komt nog wel', 'Je bent nog jong'. Het is allemaal zo goed bedoeld, maar mensen beseffen niet altijd hoe kwetsend het kan zijn. 'In situaties als deze kom je er achter wie er echt voor je is, en wie niet'. Jammer dat je er eerst iets ergs voor moet mee maken om hier achter te komen.

Nu een aantal weken verder heb ik veel geleerd van mezelf mede door Rosa. Ze laat mij praten en door mijn eigen zinnen word ik wakker geschud en weet ik wat ik nu eigenlijk voel, wil voelen. Ik ben weer met beide benen op de grond gezet. Elke dag, elke seconde voel ik het gemis van hem. Vorige week was ik eigenlijk uitgerekend. Deze dag kon ik mede door Rosa doorkomen met een trots gevoel. De ontmoeting tussen mij en mijn zoon is het mooiste wat me ooit is overkomen. Hij heeft mij mama gemaakt en dit pakt niemand mij meer af. Ik ben een mama die niet voor haar kindje kan zorgen en hem niet kan troosten of knuffelen. Ik ben een moeder zonder kind. Een onzichtbare mama.

### **Uit mijn praktijk: Eenzaamheid**

Diepe eenzaamheid kom ik af en toe in mijn praktijk tegen. Het is soms moeilijk of zelfs niet op te lossen. Het komt er altijd weer op neer dat het luchten van het hart, de werkelijke aandacht, het aanwezig zijn, het medeleven en niet het medelijden, het gevoel van eenzaamheid verlichten en voor een stuk verwerking en acceptatie zorgt. Mensen kijken uit naar het contact met mij. Ze weten dat ze vrijuit kunnen spreken en dat ik het aankan. Soms sta ook ik met lege handen en heb ik de pijn en het verdriet van de ander te verduren. Dan voel ik me machteloos.

#### *4 gebieden van eenzaamheid:*

Wanneer het degene ontbreekt aan mensen om zich heen waarmee hij/zij zijn emoties kan delen (emotionele eenzaamheid)

Wanneer iemand weinig tot geen contacten heeft (sociale eenzaamheid)

Wanneer iemand geen zin meer in zijn leven ervaart, geen religie, er niets meer belangrijk is (existentiële eenzaamheid)

Wanneer iemand te weinig hulp ontvangt (ontbreken van hulp)

Alle vier gebieden zijn als poten van een stoel. Soms ontbreken ze allemaal...

### **Lied: Try not to cry**

Zanger: Erwin Nyhoff & Jake Clemons

<http://www.youtube.com/watch?v=bD5nJycYxl4>

Your river is slowly streaming to an end, to the eternal sea where oceans never end.  
Een zin, in een intens lied, die de overgang van een leven hier op aarde naar een andere dimensie treffend weergeeft. Mooi geschreven Erwin!

### **Gedicht: Niet vergeten**

Auteur: J. Aikema

*Ik denk niet soms aan je.  
Ik denk elke dag aan je.  
Ik mis je niet minder, maar meer.  
Je bent er steeds langer niet.  
Ik denk aan je als ik wakker word.  
Ik denk aan je als de kraan lekt.  
Ik denk aan je als de koelkast leeg is.  
Ik denk aan je als de zon schijnt.  
Als ik zo graag met je wil fietsen,  
als ik zo graag met je buiten wilde zitten*

*Ik denk aan je als ik wil vertellen:  
van een kleinkind dat komt.  
Van onze zoon die gaat scheiden,  
van de auto die verkocht is.  
Ik denk aan je als iemand zomaar zegt: "alles goed....?"  
Nooit meer is alles goed.  
Soms gaat het beter dan anders.  
De ene dag is mijn gemis zachter dan de andere.  
Sinds anderen zeggen: "het is maar beter zo, hij is goed af,  
zij heeft niet veel geleden, het was niet veel meer...?"  
verlang ik nog meer naar je.  
Mijn dag is beter als je naam wordt genoemd.  
Als ik merk: je wordt niet vergeten.*

### **Afsluiting**

Beste lezer,

Dit was het weer voor dit kwartaal. Hoop dat je de nieuwsbrief met plezier hebt gelezen, dat het je stof tot nadenken geeft.

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

Kijk voor meer informatie op [www.rosakiekebosch.nl](http://www.rosakiekebosch.nl) of bel 06 486 47 561

Hartelijke groet,  
Rosa Kiekebosch-Wigink