

Beste lezer,

Sinds 2006 help ik, Rosa Kiekebosch-Wigink als Coach voor ondernemers en professionals & Rouwbegeleider, mensen zichzelf te ontwikkelen in diverse processen van welzijn en werk. Mensen ervaren mij als betrokken, ervaren én betrouwbaar.

In 2013 werd Rosa verkozen tot de op één na beste counsellor van Nederland en België.

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 7, nummer 2 2017

Inhoud:

- Je hoofd boven het maaiveld uitsteken
- Een recensie van een 34-jarige cliënte, begeleiding 6 jaar na het overlijden van haar dochtertje
- Gedicht: Toe raak me aan
- Boek: Lieve Oma Pluis, auteur: Dick Bruna
- Afsluiting

Je hoofd boven het maaiveld uitsteken

Augustus/september 2016 liep ik de 800 km lange voettocht, de Camino, naar Santiago de Compostella. Op de Camino ontmoet je heel veel mensen uit allerlei landen, sommigen blijf je vaker tegenkomen, anderen zie je tijdens je tocht nooit meer.

Iedere keer opnieuw kwam ik Sandy tegen. Uiteindelijk ook na aankomst in Santiago de Compostella, we logeerden toevallig beide in hetzelfde kleine pension direct naast dé

kathedraal. En dat in een stad met zóveel overnachtingsmogelijkheden.



We spraken af samen te lunchen en bij te praten. Over die ontmoeting schreef ik het volgende in mijn dagboek:

Net een leuk gesprek gehad met een van m'n Camino-vrienden. Sandy, kunstenares en Amerikaanse, ze woont al 30 jaar in Barcelona.

Wanneer Sandy iets vertelt dan is het in de overtreffende trap. Zo ervaar ik het tenminste als Nederlandse. Ze vindt veel dingen excellent, fabulous, fantastic en great. Voor mijn gevoel steekt mijn lekker, leuk, goed en fijn daar soms magertjes bij af.

Ik sprak daar net met haar over.

Het Engelse woord voor nuchter ken ik niet dus ik legde het woord nuchter aan haar uit aan de hand van de vertaling van twee Nederlandse uitdrukkingen: Je hoofd niet boven het maaiveld uitsteken én doe maar gewoon dan doe je gek genoeg.

Dat meen je niet zei ze: 'dus.. het licht wordt al gedoofd voordat het kan branden?', merkte ze op.

Prachtig gevonden door haar. Ja, daar vind ik wel een grote waarheid in zitten.

Wij Amerikanen zijn misschien wel wat overwelming and bossy, zei ze. Hahaha, daar sloeg ze de spijker wel op de kop wat haarzelf betrof vond ik, dat was wel hoe ik haar ervaarde. But zei ze: we are reaching out for the stars!

Geweldig toch.

Hoe afhankelijk van waar je geboren wordt mede bepaalt hoe je zult worden, hoe je je uitdrukt.

Natuurlijk is deze info niet nieuw voor me maar vond het leuk of zal ik zeggen fantastic dit met jullie te delen.

Ik vertelde haar de hierboven door haar gebruikte woorden af en toe te willen gaan gebruiken. Ze voelen echt anders wanneer ze je in je zinnen inpast, probeer het maar eens.

Een recensie van een 34-jarige cliënte ontvangen, begeleiding 6 jaar na het overlijden

van haar dochtertje

Ik dacht dat ik mijn leven weer aardig opgepakt had, wel had ik natuurlijk mijn ups en downs maar ja dat is logisch. Zes jaar na het overlijden van ons dochtertje kwam ik thuis te zitten met bekkenklachten, ik had ontzettend veel pijn kon bijna niets...

Toen ging het mis... doordat ik thuis kwam te zitten kwam alles op me af. Ik had veel te veel tijd om na te denken. Ik was de laatste jaren maar gewoon doorgegaan. En nu kwam alles ineens naar boven.

Het waren heftige jaren geweest: het verlies van onze dochter Anne*, na een zwangerschap van 40 weken en 5 dagen. De geboorte van onze zoontjes, waarvan de start ook niet was zoals het hoorde te gaan. Ik had nooit de tijd genomen om hierbij stil te staan. Want je gaat maar door!

Nu had ik tijd om na te denken... te veel tijd! Het ging ontzettend slecht met me.

Toen ik op een gegeven moment huilend aan tafel zat bij de jongens dacht ik dit moet ophouden, dit kan zo niet meer! Zo'n moeder wil ik niet zijn! Ik wil een leuke gezellige moeder zijn voor de kinderen en niet een die het gevoel heeft het liefst weg te willen rennen. Gewoon weg van alles, even een maand slapen maak me dan maar weer wakker dacht ik! Maar ja, zo werkt het helaas niet, dat lost niets op! Dus die middag meteen de huisarts gebeld. Aangegeven dat ik er helemaal doorheen zat, ik zat bijna te huilen in de wachtkamer, ik rende het liefst keihard weg! Hij gaf aan dat het misschien toch verstandig was om met iemand te gaan praten. Ik kwam bij de praktijkondersteuner GGZ van de huisarts terecht. Deze man verwees me door naar een rouw en verlies therapeut. Ik kreeg 2 folders van hem mee en moest maar eens kijken welke keuze ik maakte en zou hem dit de week daarop laten weten.

Meteen ben ik de folders gaan lezen, er sprong er maar eentje uit: die van Rosa! Haar tekst sprak me zo aan! De folder beschreef precies hoe ik me voelde en waar ik weer naar toe wou, ik wou mezelf weer terug vinden!

Natuurlijk was het spannend de eerste keer, maar toen ik er eenmaal was voelde ik me zo op mijn gemak! Rosa heeft me zoveel geleerd! Het was zo fijn om met iemand te praten en ze had altijd goede handvatten waar ik wat mee kon. Ze leerde me van het potje NIVEA, niet invullen voor een ander, hier was ik nogal goed in. Altijd rekening houden met en altijd bedenken wat een ander er wel niet van vond. Ik heb geleerd om trots op mezelf te zijn en weer te genieten van mijn gezin.

En natuurlijk heb ik mijn ups en downs die zal ik altijd blijven houden. Maar het belangrijkste is dat ik weer de leuke moeder kan zijn voor mijn kinderen en weer kan genieten van mijn jongens met ons meisje in mijn hart. . . Ik heb weer het gevoel dat ik mezelf terug heb gevonden. Ik ben echt uit een heel diep dal gekomen en Rosa heeft mij hier heel goed mee geholpen! Het waren super fijne gesprekken met haar en ik heb echt veel van haar geleerd!

Super bedankt voor alles Rosa! Ik weet je te vinden als het niet goed gaat met me. Maar ik hoop natuurlijk dat dit niet nodig is!

Geschreven door Rosa Kiekebosch
woensdag 09 augustus 2017 00:00



... en ik heb het gevoel dat ik nu in de jaren daarna? ik kus mijn gezicht
... en ik heb het gevoel dat ik nu in de jaren daarna? ik kus mijn gezicht
... en ik heb het gevoel dat ik nu in de jaren daarna? ik kus mijn gezicht



... en ik heb het gevoel dat ik nu in de jaren daarna? ik kus mijn gezicht
... en ik heb het gevoel dat ik nu in de jaren daarna? ik kus mijn gezicht
... en ik heb het gevoel dat ik nu in de jaren daarna? ik kus mijn gezicht