Een ander blik op omgaan met verlies en rouw

VEERKRACHT MAGAZINE

Wat als je toekomst er ineens anders uitziet?

Rouw en verlies kosten tijd...

In gesprek met 4 veerkrachtige vrouwen
die hun verhaal van verlies en verdriet met je delen

Met heel veel helpende tips en adviezen.
Je staat niet alleen

INHOUD

Inleiding 3

"Zo'n miskraam wilde ik niet meer meemaken."
Interview met Karin 4

"Mijn moeder was het cement dat ons allemaal bij elkaar hield."
Interview met Lonneke 8

Nickee verloor haar partner aan zelfdoding.
Interview met Nickee 12

"Het kan zomaar voorbij zijn, en ik wil er wel van genieten."
Interview met Femke 16

"Ik heb een missie. Dit is mijn verhaal."
Interview met Linda 21

Slotwoord 25

Uitgave: *Linda de Vries*
Datum: *September 2022, Schijndel*
Foto's: *Yvonne van der Zanden - Maurix, crearix.nl*
Vormgeving: *Sarah Binnekamp, debeeldgevers.nl*
Met dank aan: *Lonneke van der Velden-Schot, Karin, Nickee & Femke*
Businessmentor: *Marlies van der Hout, jouwsuccespraktijk.nl*

INLEIDING

Lieve vrouw,
Als jij nu deze eerste zin op deze allereerste pagina van het Veeeerkracht Magazine leest, dan heb ook jij waarschijnlijk een hartverscheurend verlies meegemaakt. Misschien is het net gebeurd of juist wat langer geleden. Hoogstwaarschijnlijk ben jij op zoek naar verhalen van vrouwen die hetzelfde hebben meegemaakt. Een niet te onderschatten stap in het verweven van jouw verdriet in je leven.

Een diep en stil verdriet
In de loop van de jaren merkte ik dat het thema verlies steeds weer terugkomt bij de vrouwen die ik in mijn praktijk ontvang. Het verdriet om het verlies van wat was, en de pijn van een toekomst die er nu zo anders uitziet. Vaak is het een stil verdriet, en ik voelde aan alles dat het tijd is om hier meer openheid aan te geven. Zo ontstond het idee voor dit magazine.

Moedige en stuk voor stuk prachtige vrouwen (ook jij)
In dit magazine brengen vier moedige vrouwen hun verhaal naar buiten. Ieder met haar eigen ervaringen, haar eigen gemis en ook met waardevolle tips voor jou. Aan het eind van het magazine lees je mijn verhaal.
Stuk voor stuk verhalen die jou laten zien dat je niet alleen staat. En om je te helpen voelen dat je vanuit dit punt weer verder kan. Ook al dacht je tot vandaag misschien regelmatig dat dat onmogelijk is.

Herkenbare en steunende verhalen
Ik hoop dat dit magazine helpend en steunend is voor je. Haal er de tips uit die jou aanspreken, en doe wat goed voelt voor jou! Deze verhalen staan ook allemaal op de inspiratiepagina van mijn website: www.veeeerkracht.nl Ik vind het fijn als je me laat weten wat jij uit de verhalen hebt gehaald. Ik lees het graag via de mail: linda@veeeerkracht.nl

Heel veel liefs,

Linda

Karin vertelt over haar miskraam

“Zo’n miskraam wilde ik niet meer meemaken. “

Voor de geboorte van hun oudste zoon deden Karin en Maarten er drie jaar over om zwanger te worden. Karin kreeg twee miskramen. Het duurde even voordat zij het een plekje kon geven en weer de moed vond om opnieuw zwanger te worden.

Zo’n miskraam wilde ik niet meer meemaken.
Het had veel impact, zeker ook omdat de wens zo groot was. Waarom moest het misgaan bij ons? Mijn leeftijd begon inmiddels een rol te spelen. Ik zei altijd dat ik al vroeg moeder wilde worden. Dat is dus niet helemaal gelukt.

Het was een stukje van mij dat doodging
Voor mijn man was de wens er ook, maar hij kon het rustiger zien: “Het komt wel als het komt.” Bij mij heeft het er echt ingehakt. Ik zag het als een stukje van mij en ons dat doodging. Daarom kon ik op dat moment in onze relatie niet geven wat ik wilde geven. Gelukkig zijn we er toch samen bij elke tegenslag sterker uitgekomen.

Het deed zo’n pijn
Ik vond het vreselijk maar ik misgunde het bijna anderen om zwanger te raken. Ik kon niet meer in de buurt zijn van pasgeboren baby’s en vermeed bezoekjes. Toch raapte ik de moed bijeen en vertelde mijn vriendinnen eerlijk dat het mij niet lukte om te delen in hun blijdschap. Gelukkig hadden ze daar begrip voor. Intussen kan ik wel weer oprecht blij zijn voor anderen.
Ook op mijn werk had het invloed. Mijn hoofd zat vol met zorgen waardoor ik constant afgeleid was. Ik kon mijn werk dus niet meer goed doen. Het hielp niet dat ik fysiotherapeute ben en ook zwangere patiënten begeleid.

Broos
Ik heb een heel mooi gedichtje over ons verlies. Toen ik dit zonder tranen kon lezen, was dat voor mij het moment dat ik zei: ‘Ok, nu heb ik het idee dat het beter met me gaat’.

Broos

Leven dat
Hoopvol
In mijn buik
Begon
Waarvoor
Ik teder
Een toekomst
Verzon

Een hartje
Kloppend
Maar nog
Geen naam
Nog voor het
Kans kreeg
Al is
Gegaan

Verborgen
Alsof
Je niet
Bestond
Alsof ik
Mij niet
Aan jou
Verbond

Maar mijn
Hart huilt
Al droeg ik
Maar even
Niks zo
Gewenst
Als dit klein
Broos leven
Lentezoet

Eigenlijk was alles teveel. Als er iets negatiefs bijkwam dan ontplofte ik. Dat kon in boosheid zijn of in emotie. Daarom zocht ik hulp om te werken aan mijn onrust en verdriet.

Uiteindelijk mocht ik wel moeder worden, en dat is een groot geluk

Mensen zeggen vaak: “Wees er niet teveel mee bezig.” Dat is onmogelijk. Probeer wel om te delen. Als je het bespreekt dan hoor je herkenning, dat het bij hen ook kruim heeft gekost. Ik ben blij dat ik er open over ben geweest. Er wordt dan vaker welgemeend gevraagd: “Hoe gaat het nou?”

We hebben nu een zoon, genaamd Juul, van drie jaar en een dochtertje, Milou van één jaar. Waar het de eerste keer drie jaar duurde, was ik de tweede keer al in drie maanden zwanger. Dat ik dacht: “Huh nu al?” Zo bijzonder!

Ik wilde ons verlies nog graag een beeld geven in de letterlijke zin van het woord. Toen Milou was geboren, heb ik een tatoeage van al mijn kindjes aan de binnenkant van mijn onderarm laten zetten. Subtiel, om het op deze manier ook een plekje in mijn leven te geven. De klaproos is de geboortebloem van de maand augustus, waarin mijn Juul en Milou geboren zijn, in het steeltje zijn ook de voorletters verwerkt en de twee sterretjes zijn voor de 2 miskramen.

“Als je je verdriet deelt is het minder zwaar”

- Karin -

Helpende tips van Karin:

Tip 1 Met het gedicht ‘Broos’ kan je mensen meenemen in jouw gevoel en verlies.

Tip 2 Steun van anderen is heel belangrijk, dus delen!

Tip 3 Bezoek een fertiliteitsarts. Kan je op een natuurlijke manier zwanger worden?

Tip 4 Via acupunctuur weet je of je lichaam er klaar voor is.

Tip 5 Wees niet te trots en vraag om hulp of zoek begeleiding. Door een traject bij Linda kon ik de dagelijkse dingen veel beter handelen.

Lonneke:

“Mijn moeder was het cement dat ons allemaal bij elkaar hield.”

Met het wegvallen van haar moeder zag het leven van Lonneke er van de een op de andere dag totaal anders uit.

Ik was nog een jonge vrouw toen mijn moeder tijdens een welverdiende kampeervakantie met mijn vader heel erg ziek werd. Een paar dagen later hoorden we dat het darmkanker was met uitzaaiingen in de lever. De chemo zou haar alleen verlenging geven.

Mijn moeder wilde zo graag haar taak als moeder afmaken. Er nog zo lang mogelijk zijn. Het was haar niet gegund.

De laatste week staat op mijn netvlies gebrand. Je ziet dat het eindig is en toch ben je iedere ochtend blij dat ze er nog is. Op een dag riep mijn moeder mij en mijn tante bij zich: ‘Ik wil niet meer’. Dan zit je daar als broekie en moet je je moeder naar de dood helpen. Ik heb mijzelf bij elkaar weten te houden. Ik wilde haar met respect laten gaan.

Twee dagen voor haar overlijden is ze in slaap gebracht. Ze heeft nog heel bewust afscheid genomen en is overleden zonder dat een van ons erbij was. Tot letterlijk haar laatste adem heeft ze geprobeerd ons dat aanzien te besparen.

Mijn moeder was het cement dat ons allemaal bij elkaar hield, en dat viel weg. Tussen het overlijden en de uitvaart werkten we als gezin heel close samen. Maar toen de tijd eroverheen ging, begon ons hele gezin uit elkaar te vallen. Als mijn moeder niet was overleden, dan had ik mijn familie ook nog gehad.

Die dag heb ik overleefd dus dit kan ik ook wel handelen

Met haar overlijden kwam het besef dat ik sterker ben dan ik dacht. Op latere belangrijke momenten heb ik mij hieraan vastgehouden. Toen ik een half jaar na haar overlijden wegging bij mijn partner, bijvoorbeeld. En toen het tot een breuk kwam tussen mij en mijn gezin. Als ik terugkijk dan weet ik dat ik er alles aan heb gedaan om ons gezin bij elkaar te houden. Hoewel ik daardoor vrede heb met hoe het is gelopen, is dit niet wat ik had gewild.

Ik kwam tot het besef dat ook ik recht heb op een gelukkig leven, op veiligheid en stabiliteit. Ik wilde gewoon goed zijn zoals ik ben. Daarvoor moest ik het verleden loslaten.

De prijs is echt te hoog

Je moeder verliezen gaat recht door je ziel. Maar, ik had dat grote verlies ook nodig om te zien wie ik daadwerkelijk ben. Samen met het enorme verlies werd mij ook het leven aangereikt, ik hoefde het alleen maar beet te pakken. Vanaf dat moment ben ik mijn leven op gaan bouwen en ontdekte ik mijn eigen kracht.

Nu sta ik heel zelfbewust in het leven

Nu sta ik heel zelfbewust in het leven

Ik heb allemaal nieuwe kanten en lagen in mij kunnen ontdekken omdat ik na het overlijden van mijn moeder zo extreem op mijzelf werd teruggeworpen.
Nu heb ik een fijne relatie en prachtige kinderen. Bovendien ben ik niet bang voor de dood. Wel ben ik bang ook op mijn 48e te overlijden. Ik wil absoluut niet dat mijn kinderen dat meemaken, dus zorg ik goed voor mijzelf.

Mijn moeder kent mijn partner, mijn kinderen en de plek waar wij wonen niet. Andersom is mijn moeder voor mijn kinderen een vreemde. Dat is heel raar.

Mijn dochter werd eens ’s nachts wakker van een nachtmerrie waarin ik overleed. Ik durfde met zekerheid tegen haar te zeggen: “Ik ben dan weg, mijn lichaam is weg. Maar de liefde, de kracht en de band die er tussen ons is, die blijf jij altijd voelen.”

Het overlijden van mijn moeder heeft mij ook iets heel praktisch gebracht. Als een vriendin klaagt over haar moeder, dan weet ik dat ik daar nooit last van heb. Ik kan mijn moeder voor altijd zien als een engel op een wolk, en die kan ik echt helemaal perfect maken.

“Voel iedere ochtend een twinkeling van leven, en wees blij dat je deze dag hebt”

-Else, moeder van Lonneke -

Helpende tips van Lonneke

Wanneer je weet dat een dierbare zal overlijden:.

tip 1 Maak belangrijke gebeurtenissen in jouw toekomst bespreekbaar.

tip 2 Vraag je dierbare: Wat zou jij nog willen?

tip 3 Nu heb je de kans nog, vraag alles!

Wanneer het voelt als een zwart gat:

tip 1 Er is altijd een weg uit. Doe de dingen die je wil doen.

tip 2 Ga door, ga verder, leef je leven ook voor je dierbare.

tip 3 Op de meest moeilijke momenten: een keer flink huilen en toch weer doorgaan.

tip 4 Stel jezelf de vraag: Wat zou zij nu tegen mij hebben gezegd?

tip 5 De kleine dingen in het leven die blijven. Kijk naar wat er nog wel is.

tip 6 Denk aan wat zij zou wensen voor jou.

Nickee verloor haar partner aan zelfdoding. Ze waren 7 jaar samen, en zij werd op haar 30e weduwe terwijl ze nog een hele toekomst voor zich had.

Ik kwam met mijn auto de straat in en zag de ambulance staan. De voordeur stond open, en vrienden uit de buurt kwamen op mijn auto af. Terwijl de motor van de auto nog draaide, rende ik naar de voordeur. Daar stond allemaal politie. Toen dacht ik: "Hij heeft een poging gedaan", maar het bleek al definitief. Zijn moeder had hem 's morgens gevonden.

Nickee

"Ik dacht dat we onze weg er wel in zouden vinden ."

Hij verlaat ons
Toen ik hem leerde kennen, vertelde hij heel open dat hij twee keer een psychose had gehad. Ritme en regelmaat waren belangrijk. Hij werkte halve dagen op een sociale werkplaats. Dan kwam hij thuis en ging eerst een uur slapen. We hielden er rekening mee dat het niet te druk werd, en dat ging goed.

Hij hoorde op een gegeven moment dat iemand die hij van vroeger kende zelfmoord had gepleegd. Hij kon het moeilijk loslaten, want deze jongen wilde toch genieten van het leven?

Daarom gingen we samen naar Thailand. Helaas ging het daar niet goed. Hij kwam in een psychose, en we zochten hulp. Vanaf dat moment ging het op en af. Terug in Nederland werd hij opgenomen. Toen hij ontslagen werd, voelde ik nog de angst en onzekerheid. 'Zou het echt goed gaan?'

"We zouden ons er doorheen slaan."

Hij had ontzettend veel last van bijwerkingen van de medicatie. En hij maakte zich zorgen of ik wel bij hem zou blijven. Ik vond het lastig om 's morgens het huis uit te gaan en hem achter te laten.
De avond voor de zelfdoding zeiden we nog dat we ervoor zouden gaan. We zouden ons er wel doorheen slaan. De dag erna kwam ik thuis met de ambulance voor de deur. Zijn dood kwam alsnog onverwachts. Die dag veranderde alles.

Als een waas
Daarna was alles als een waas. Toch voelde ik ook direct een rust, hij hoeft niet meer te strijden. Ik weet dat ik de eerste nacht iets van 2 uur heb geslapen en toch functioneerde ik. Ik wilde alles zelf regelen. Zijn afscheid was heel mooi en warm.

Zelfdoding zit in de taboesfeer
Mensen reageerden met een schok. Wat ik moeilijk vond, was dat het ondanks alles als een donderslag bij heldere hemel kwam. Het was moeilijk om hulp te vragen. Gelukkig waren er mensen waarbij ik vaker terecht kon om mijn verhaal te delen.

Een intens jaar
Het eerste jaar na zijn overlijden was het meest intens. Die muziek is van voor het overlijden, die muziek is van daarna. Liedjes die herinneringen oproepen, gewoon door de teksten. Of die keer dat ik een filmopname terugkeek en ik hem ineens weer zag. En het antwoordapparaat met zijn stem erop.

Het proces nog een keer doorgaan
Toen ik 2 jaar later mijn huidige partner leerde kennen, was ik er net aan gewend dat mijn tandenborstel alleen op de wastafel stond en ontzettend bang om weer iemand te verliezen. Het was heel fijn om verliefd te zijn maar dus ook dubbel. Bij de eerste kus kwamen er gelijk tranen.

Met mijn eerste partner dacht ik dat we ons leven voor elkaar hadden. Samen oud worden en kinderen krijgen. Maar ik moest dus opnieuw beginnen. Ik heb mazzel gehad dat ik in mijn huidige partner iemand ontmoette die openstond voor mijn verdriet.

“Schakel hulp in, en durf dan de tijd te nemen”

- Nickee -

Helpende tips van Nickee

tip 1

Ga op zoek naar lotgenoten, bijvoorbeeld via internet. Ik vond er herkenning en raakvlakken. Het is fijn om onbeperkt te kunnen praten zonder je in te hoeven houden.

tip 2

Schakel hulp in en durf dan de tijd te nemen. Ik ben een jaar lang elke week bij een maatschappelijk werkster geweest en heb mijn eigen tijd geclaimd om vrij te kunnen praten, zonder me geremd te voelen.

tip 3

Vraag ook je naasten om hulp, en kijk bij wie je je verhaal kan delen. Gewoon erover praten is heel fijn. Vraag of je meerdere keren bij hen terecht kan. Dan hoef je je niet bezwaard te voelen als je weer je verhaal deelt.

tip 4

Praat met mensen die iemand zijn verloren ook over de gewone dingen.

tip 5

Neem de ruimte om te kunnen rouwen en dingen te kunnen regelen.

tip 6

Geniet van het leven zoals het er is. Dan ligt er maar zand op de vloer. Als ik vandaag zin heb om te gaan wandelen dan ga ik wandelen en niet het huis poetsen.

tip 7

Maak foto's om vast te leggen hoe alles was. Ik maakte foto's voordat ik iets van hem of van ons samen opruimde. Daardoor kon ik het beeld vasthouden en ook mijn gevoel volgen. Als ik iets vastpakte en het vloog naar mijn keel dan ging het nog niet in de doos en anders wel.

“Het kan zomaar voorbij zijn, en ik wil er wel van genieten.”

met deze woorden opent Femke het gesprek

Femke heeft veel verlies meegemaakt: de echtscheiding van haar ouders, het dodelijk ongeluk van haar zusje en het verlies van haar dochtertje. Dit heeft veel invloed gehad op haar verdere ontwikkeling. Soms schakelde ze hulp in van buitenaf, omdat je zoiets niet altijd alleen kan.

Het voelde zo zwaar op mijn hart

Mijn 18 jarige zusje verongelukte in een nacht tijdens een noodlottig verkeersongeval. Ze wilde graag naar huis en al lopend naar de bus is het misgegaan. We weten niet precies wat er is gebeurd. Mijn leven is voor altijd veranderd en door deze nacht nooit meer hetzelfde. Het is zo moeilijk te bevatten dat ze er van het ene op het andere moment niet meer was. Dat is het trauma dat het brengt.

Ik voelde zo het verdriet en hoorde later dat hoe meer je van iemand houdt hoe meer en hoe langer je verdrietig bent. Daardoor wist ik dat we van elkaar hielden. Dat zeiden we nooit tegen elkaar. Daar dacht ik ook nooit over na. Je bent gewoon zusjes. Nu laat ik dat wel vaker zien omdat ik dit allemaal weet.

Ik wilde dat verlies nooit meer

In een klap was ik een andere vrouw.

Ik kende mijn man pas een jaar toen mijn zusje wegviel en ondanks alles is hij bij me gebleven. Ik was bang om zelf kinderen te krijgen, omdat ik nooit meer dat verlies wilde. Na tien jaar samen kwamen we op het punt dat ik het eindelijk aandurfde, een zwangerschap. Wat waren we blij met ons mooie gezin. Toen ons zoontje drie weken oud was, overleed van de een op de andere dag het zoontje van vrienden. Dit was zo erg en het had ook veel impact op ons gezin.

Toen ik zwanger was van ons tweede kindje lieten we, bij 20 weken, een pretecho maken. Heel onbezorgd zoals dat toen ging. Je gaat iets leuks doen en dan blijkt het heel erg. Op de echo bleek dat het er niet goed uitzag. Hierdoor werd de volgende dag alles in gang gezet. Er waren in twee ziekenhuizen meerdere onderzoeken en gesprekken nodig. Ons meisje bleek erg gehandicapt, haar hersentjes waren nauwelijks ontwikkeld en ze had ook een open ruggetje.

Het was heel veel

We moesten een keuze maken over leven en dood. Wat als we dit kindje zouden laten komen? Misschien ging ze wel dood in mijn buik of na negen maanden of na negen jaar. Ze wisten ook niet of het gevaarlijk voor mij zou worden. Niemand kon echt voorspellen of garanderen hoe het verloop zou zijn. Ik voelde haar al bewegen en dan is het zo onwerkelijk, dat zij dat buiten mijn buik niet meer zou kunnen.

Allerlei gedachtes en gevoelens kwamen er bij mij op: kunnen wij dit wel, je schuldig voelen over de beslissing die je moet maken, we hadden nog een kindje om voor te zorgen. Ik kon me er moeilijk iets bij voorstellen. Mijn man had er een duidelijker beeld bij en wist sneller een keuze voor zichzelf te maken. Ik had het nodig echt eerst alle onderzoeken en gesprekken te ondergaan om een besluit te kunnen nemen.

Ze was wel welkom

Je kan deze keuze maar 1x maken. Het is heel moeilijk en dubbel. Het is wel je kindje. Als de natuur beslist, dan wordt op die manier de keus gemaakt. Dat is niet gebeurd. Als ze nou overleden was in mijn buik dan was dat ook heel erg verdrietig maar had ik niet die keus hoeven maken.

Soms snapte ik ook niet dat het verdriet zo intens kon zijn. We zijn haar al vroeg verloren, is het dan wel erg genoeg?

De maatschappelijk werkster vertelde ons dat meer dan 80% van de stellen die zo'n verlies meemaken uit elkaar gaan. Daar schrok ik wel van, was die impact echt zo groot? Jaren later denk ik: “Dat hebben wij goed gedaan.”

Mijn weg is niet jouw weg

Een man ervaart zo'n verlies anders dan een vrouw. Hij dacht eraan tijdens zijn werk, het sporten en hoefde er niet altijd over te praten. Voor mij was het belangrijk om erover te praten. Iedereen doet het op zijn eigen manier en dat is ook het lastige: er is geen gebruiksaanwijzing voor.

We hebben het echt samen gedaan

We hebben het graf bij mijn zusje, dat in de toekomst ooit voor mij zou zijn, aan ons dochtertje gegeven. Mijn man heeft met ons zoontje samen het grafje gegraven. Toen wij naar het kerkhof gingen, stonden de opa's en oma's in een haag bij de deur. Wij stapten met het mandje en ons zoontje de auto in om haar te begraven. Ik heb ons zoontje daar het boekje voorgelezen van “Kikker en het vogeltje”. We hebben er bloemen neergelegd en zijn toen naar huis gegaan. We hebben het echt samen gedaan. Er was zo'n verbondenheid tussen ons samen.

**De naam van Femke is gefingeerd i.v.m. privacy*

“Je mag ondanks groot verlies ook vrolijk zijn”

-Femke-

Helpende tips van Femke

tip 1 Zoek fijne mensen om je heen waarbij je je veilig voelt. Dan durf je eerder je verhaal te delen.

tip 2 Doe wat goed voor jou voelt, dat klopt en daar mag je op vertrouwen

tip 3 Als je verdriet te groot is of je het niet kwijt kan, zoek een manier die bij jou past. Dit kan van alles zijn: bewegen, creatief bezig zijn, praten, enz. Zoek eventueel een therapeut die jou hierbij kan helpen.

tip 4 Laat elkaar vrij in het verwerken van je verdriet. Word je bewust van de manier waarop je partner en ook jij ermee omgaat. Het is niet dat 1 manier goed is of de beste is

tip 5 Hoe klein kinderen ook zijn, maak het wel bespreekbaar. Betrek ze erbij en vraag of je kind mee wil. Als ze meegaan weten ze ook waar je het over hebt. Je hoeft ze hier niet voor te behoeden, ze kunnen het heel goed zelf aangeven.

tip 6 Soms zeggen mensen goedbedoeld: “het leven gaat door”. Deze woorden zijn niet helpend want voor mensen die er middenin zitten staat het leven op dat moment stil.

tip 7 Zeg niet niets, ook al is het heftig of moeilijk. Je kan wel zeggen dat je iets wil zeggen, maar niet weet wat. Op die manier ben je er wel voor ze.

De foto's zijn gemaakt toen Linda zwanger was van hun 3e kindje.

Ik heb een missie: vrouwen helpen om pijn en verlies te verweven in hun leven zodat ze met een gerust hart verder kunnen. Zo ontstond het idee van dit magazine. Dit is mijn verhaal.

Na de geboorte van hun tweede kind bleef bij Linda de wens voor een derde. Hoewel voor haar partner het gezin compleet was, sloot hij een 3e kindje niet uit.

Zij besloten geen druk te leggen op een zwangerschap, toch maakte het haar onrustig: "Hoe ga ik dat doen, een eigen bedrijf in combinatie met een zwangerschap en 2 kinderen?

Tot ruim 3 jaar geleden, en het opeens zover was! Linda was zwanger. Dolblij richtten zij zich op een gezin met 3 kinderen.

Ik voelde eigenlijk meteen dat het niet goed zat

We waren een dagje naar de Efteling en toen ik naar de wc ging, ontdekte ik dat ik bloed verloor. Het voelde gelijk verkeerd. Ondanks dat ik weet dat bloedverlies in een prille zwangerschap niet altijd een miskraam wordt. Ik heb die dag heel wat vlinders gezien, en ergens gaven ze mij troost.

Bij de verloskundige zagen we de dag daarna geen kloppend hartje. Dat kon ook aangezien ik echt pril zwanger was. Ik mocht een week later terugkomen, en dan zouden we meer weten.

Na een paar dagen had ik weer een bloeding. Maar het bloeden stopte ook weer snel, en daardoor kreeg ik weer hoop.

Tot een goede week later, tijdens de afspraak bij de verloskundige. De slecht nieuws echo sloeg in als een bom. Bij mij was er gelijk veel verdriet en angst voor wat er komen ging. Ik wist dat een miskraam echt heftig kan zijn. Toch koos ik ervoor mijn lichaam zelf het tempo aan te laten geven en de natuur haar werk laten doen.

Mijn kinderen gaven zoveel troost

Omdat ik nog pril zwanger was, wisten de kinderen nog niets. Mijn dochter is zelfs vlak voor de miskraam 's avonds met haar hoofd op mijn buik komen liggen. Dat deed ze eigenlijk nooit maar voor mij was dat zo'n mooi en troostend moment. We hebben ze verteld dat er een baby in mama's buik zat maar dat die niet meer leefde en dat mama daar zo'n verdriet van had. De kinderen pakten dit heel natuurlijk op.

Na een week is het vruchtje geboren. Mijn lichaam heeft het zelf opgeruimd. Ondanks dat de miskraam echt pittig was, geestelijk en lichamelijk, voelde ik tijdens dit proces een sterke oerkracht in mijn lijf. Iets waar ik met een trots gevoel op terugkijk.

Een eigen plekje voor ons kindje

Het was voor mij zoveel meer dan een vruchtje. Voor mij was het echt het verlies van een kindje. Ons kindje heb ik met mijn partner en kinderen op een mooi plekje bij ons in de buurt begraven. Onze dochter had haar bellenblaas meegenomen, en onderweg hebben nog een mooi veertje, bloemetjes en andere schatten verzameld. Door dit ritueel kon ik bewust afscheid nemen. De plek waar ons kindje ligt is ook echt mijn plekje geworden.

Er kwam diepe rouw

Na de miskraam heb ik echt gerouwd. Mijn leven stond stil. Ik heb keuzes gemaakt in wat ik deed en wat niet.
Ook heb ik heel bewust gekozen wat ik mensen om mij heen wel of niet vertelde. Ik merkte dat er echt een taboe op verdriet na een miskraam ligt. Ik had in het begin zo de behoefte om over mijn miskraam te praten en erover te lezen. Mijn omgeving vond het moeilijk op de situatie te reageren: "Dan was het vast ook niet goed met het kindje." Of "Gelukkig heb je al twee kinderen." En "Je kunt het toch altijd nog een keer proberen." Lief bedoeld, maar niet helpend. Het maakte de rouw ook nog eens eenzaam.

Een achtbaan van verdriet, schuldgevoel en woede

Na een paar maanden realiseerde ik mij dat ik mijzelf veel kwalijk nam. Had ik wel goed voor mijn lijf gezorgd? En ook voelde ik boosheid richting mijn partner, want hoewel het voor hem ook enorm verdrietig was, ging hij er heel anders mee om. Voor hem leek het nadat we het kindje hadden begraven klaar. Voor mij gold dat niet. Ik zat in een achtbaan van verdriet, schuldgevoel en woede die nog eens werd gevoerd door mijn hormonen en ik kwam daar niet uit. Uiteraard had dit zijn weerslag op mijn gezin, mijn relatie en ook op mijn eigen leven.

Ik besloot mijn pijn onder ogen te zien en een Creatrix® traject te volgen. Toen lukte het mij om alle emoties een plekje te geven en de woede die ik richting mijn partner voelde, los te laten. Nu kan ik nog steeds verdriet voelen als ik aan ons verlies denk maar het overheerst mijn leven niet. De onrust is weg en ik kan weer in mijn eigen kracht door met mijn leven.

Regelmatig wandel ik langs het plekje waar ons kindje ligt, en vaak zie ik dan een veertje of vliegt er een vlinder voorbij. Er zijn momenten dat het verlies er meer is, en dat is ook oké. Rond de uitgerekende datum menstrueerde ik heel zwaar, met meer pijn, bijna alsof mijn lijf zei dat ik dan zou zijn bevallen.

Ik ben enorm gegroeid als vrouw

In mijn werk kom ik vaak vrouwen tegen die een verlies hebben ervaren. Dankzij mijn eigen ervaring voel ik hen goed aan en kan ik hen beter begeleiden.
Mocht het ons gegund zijn, dan is een zwangerschap heel welkom, maar voor mij is de druk er vanaf. Door dit verlies voelt ons gezin voor mij completer dan voor de zwangerschap.

*Dankbaar voor dit interview door Lonneke van der Velden – Schot. Zij is 1 van de veerkrachtige vrouwen uit dit magazine.

Ik ben ontzettend benieuwd wat het lezen jou heeft opgeleverd, wat je er voor jezelf uit hebt gehaald. Wat jouw volgende stap is, wat je nodig hebt en wat je gaat doen.

Rouw heeft tijd nodig en verdient het gevoeld te worden. Ik weet echter ook, en heb dit zelf mogen ervaren, dat er een moment komt waarop je voelt dat het tijd is - zonder schuldgevoel - verder te gaan met je leven. Het grote verdriet een plek te geven, en de fijne herinnering vast te houden.

Want die herinnering blijft, altijd.

Dat is moment om de juiste hulp in te schakelen. Hulp die niets afdoet aan je verdriet of aan de liefde voor degene die je verloren bent.

Doordat ik al een aantal jaren met Creatrix® werkte toen ons leven er ineens zo anders uit kwam te zien, wist ik precies hoe ik – toen ik er klaar voor was – mijn grote verdriet met alle bijbehorende emoties en ontwrichtende gedachten los kon laten. En dat gun ik jou ook.

Als ik jou mag begeleiden, dan laat ik je ervaren dat je alles los mag laten waar je last van hebt. Zodat het gemis milder aanvoelt en de mooie herinnering aan wat was, blijft.

Ben jij toe aan die volgende stap, dan vertel ik je er graag meer over tijdens een kosteloos en vrijblijvend kennismakingsgesprek van 3/4 uur.

We kijken samen waar je staat, wat je nodig hebt, en na het gesprek heb je nieuwe inzichten gekregen waar je meteen mee verder kan.
Neem dus gerust contact met me op. Ook jij mag je verhaal delen! Je gevoel mag er zijn, en dat mag bespreekbaar zijn.

Ik wens je, dat je als je zover bent, je met een gerust hart kan beginnen aan de rest van je leven. Het leven dat je verdient en waarbij je dat wat je hebt meegemaakt kunt verweven in jouw leven!

Voel je welkom!

Plan hier direct jouw vrijblijvende kennismakingsgesprek in

Linda de Vries
0610557424
linda@veeeerkracht.nl
www.veeeerkracht.nl

“Je verdriet mag er zijn en dat mag bespreekbaar zijn”

-Linda-

VEERKRACHT MAGAZINE