



licht • bundel

11 krachtportretten



p. 04 · p. 07

Olaf

p. 08 · p. 11

Priscilla

p. 12 · p. 15

Marijke

p. 16 · p. 19

Ruth

p. 20 · p. 23

Pauline

p. 24 · p. 27

Resy

p. 28 · p. 31

Natascha

p. 32 · p. 35

Alaa

p. 36 · p. 39

Nathalie

p. 40 · p. 43

Amna

p. 44 · p. 47

Mirelle

[Lichtbundel; bestaat uit allemaal lichtstralen die geproduceerd worden door een lichtbron. Een bundel licht is wit maar zoveel kleuren maken er deel van uit. Het heeft niet één oorsprong, maar wordt gevormd door het samenspel van kleur.]

Vind je mij krachtig?

‘Waarom ik?’ Zonder uitzondering klonk deze vraag, als ik de mensen uit dit boek vroeg of ik hen mocht interviewen. ‘Vind je mij krachtig?’, vroegen ze. Wanneer de acceptatie van tegenslag heeft plaatsgevonden en de kracht gesetteld, dan lijkt bijna niemand zich meer bewust daarvan. Verwonderlijk vond ik dat. Want juist de vraag ‘waarom ik?’ verradt vaak ook het gevecht van verzet tegen dat wat jou overkomt. De woorden en beelden in dit boek zijn dat moment al ver voorbij. Er is ‘gewoontekracht’ ontstaan.

Het maatschappelijke veld. De inclusieve samenleving. Transitie naar de participatiemaatschappij. Zelfredzaamheid. Eigen kracht. Ik lees rapporten en probeer me een voorstelling te maken van deze begrippen, welke bedoeling ze in zich dragen. Ik hoor ze, maar het voelen volgt nog niet. Voor het vangen van deze verhalen verlaat ik het kantoor en wissel de beleidstaal in voor verhalen in ‘gewone mensentaal’.

Hoe ik talent voor het leven kreeg. Deze titel pakte me en behoort toe aan het aangrijpende boek van schrijver Rodaan Al Galidi. Een groots verhaal dat zonder meer een portret in dit boek had verdiend. Was het mogelijk om dit talent voor het leven te ontdekken in elk verhaal, groot én heel klein? Mijn inspiratie voor dit boek raakte compleet, toen ik Al Galidi's uitleg las over de titel van zijn dichtbundel *Koelkastlicht*: Een klein licht opgesloten in het donker, de kilte van de koelkast, wachtend tot deze wordt geopend. Hij observeerde hoe zelfs het kleinste kiertje genoeg is om een kamer te verlichten. Wát maakt dat het licht het donker kan ontvluchten? Overschaduwden?

Tijdens mijn zoektocht spreek ik met mensen die, ondanks tegenslag op hun pad, hun weg vervolgden vanuit kracht. Wat hadden ze daarvoor nodig? Waar bevindt zich de lijn tussen donker en licht? Mijn ontdekkingstocht leidt me minder ver dan ik in eerste instantie had verwacht. Kracht ligt overal. Is vaak heel klein. Kracht is er al, maar vind 'm maar. Ik schuif aan bij mensen die me meenemen in hun leven. Die hun kracht blootleggen. Ik luister en verwonder me. Wie écht luistert, merkt dat iedereen een verhaal in zich draagt.

Lichtbundel is de verzameling van deze verhalen. Portretten van mensen waar beleidsrapporten naar verwijzen. Waar sociale interventiemethodieken hun resultaten aan ijken. Wat is de mens inspirerend krachtig. Dank je wel voor het delen van jullie verhalen. Jullie openheid brengt een bundel licht.

Dorine ten Doeschot



‘In mijn meest gevangen momenten leerde ik mijn grootste lessen over vrijheid.’

Olaf ‘Op mijn vijftiende kocht ik mijn eerste boot. Ik ging ermee het IJsselmeer op. Daar, alleen, had ik het gevoel mezelf te kunnen zijn. Anders was ik. Door het syndroom van Marfan kwam ik met mijn lengte ver boven mijn leeftijdsgenoten uit. Op de middelbare school bleek dat een makkelijke aanleiding me te treiteren. Later, op de zeilschool, ging het beter. Maar toch zat ik na een jaar nog steeds alleen aan de bar. Ik snapte het niet. Ik blonk uit in zeilen, dat was toch wat werkelijk telde? Mijn moeder had daar een helder antwoord op: ‘Olaf, wie ben jij? Ben jij het zeilen of dat wat er in je hart gebeurt?’ Het was een fluisterend startschot dat mijn weg naar een meer sociaal bestaan inluidde, waarin ontwikkeling centraal stond.

Mijn ouders runden een sloopstimmerbedrijf. Ik ben grootgebracht op de werf en mijn liefde voor het vak ontstond daar. Als ik groter was, zou ik een boot bouwen om de wereld mee over te zeilen. Eind basisschool zat ik, toen mijn moeder, die hetzelfde syndroom had als ik, werd opgenomen met een acuut gescheurde aorta. Ons gezinsleven verplaatste zich naar het ziekenhuis. Het klinkt misschien raar, maar daar waar we met elkaar waren, was het goed. Voor mij was dit ook een harde spiegel. Tot dan toe wist ik namelijk nog niet dat ik aan dezelfde ziekte leed. Het overlijden van mijn moeder jaren later, zorgde ervoor dat ik direct mijn baan opzegde. En ging werken aan mijn droom, om de wereld rond te zeilen.

‘Ik plande om mijn boot binnen drie jaar af te bouwen. Het werden er acht, omdat de ziekenhuismuren steeds vaker mijn uitzicht kleurden.’

Ik denk dat ik een soort basis-overlevingstactiek heb om me vrij snel neer te kunnen leggen bij de dingen die me overkomen. Binnen de grens van het absolute het uiterste pakken. Oude boten knapte ik op, om geld bij elkaar te krijgen voor die grotere droom. Een paar jaar lang was de werkplaats mijn thuishaven. Ik plande om mijn boot binnen drie jaar af te bouwen. Het werden er acht, omdat de ziekenhuismuren steeds vaker mijn uitzicht kleurden. Daar lagen ik en mijn vrijheid te wachten op herstel.

Die maanden binnen de beperking van de ziekenhuiskamers kon ik aan omdat daarbuiten de droom lonkte. Maar voordat ik ‘m kon grijpen, moest ik ‘m soms eerst bevechten, veroveren. ‘In uw geval lijkt het me onverstandig om te gaan zeilen of duiken’, zeiden de artsen dan. Dan ontwaakte een soort rebellie in mij. Mijn passies waren de bron waar ik uit putte wanneer ik ziek was. Het bouwen aan mijn boot was mijn revalidatie. De vrijheid die zo vrij moest zijn werd een verworvenheid, zo leek het soms. Ik leerde dat de boot waaraan ik bouwde mijn synoniem was voor vrijheid. Dat het uiteindelijk niet uitmaakte of ik er de wereldzeeën mee zou bevaren of niet. Mijn vrijheid werd die van vrijheid in mijn hoofd. In mijn meest gevangen momenten leerde ik mijn grootste lessen over vrijheid.

‘Ik denk dat ik een soort basis-overlevingstactiek heb om me vrij snel neer te kunnen leggen bij de dingen die me overkomen. En dan binnen de grens van het absolute het uiterste te pakken.’

Wat kon ik met die lessen, nu om de wereld zeilen gezien mijn gezondheid te onverantwoord leek? Al die ziekenhuis-reflecties hadden me geleerd dat je je eigen geluk kunt maken. Kon ik deze les uitdragen? De stichting ‘Live your Dream’ werd opgericht. Mijn boot kreeg een nieuw doel. Jongeren met een chronische ziekte komen aan boord voor een zeiltocht. Daar worden ze getriggerd om voorbij hun barrières te kijken. ‘Live your dream’ gaat over het denken vanuit kansen in plaats van beperkingen.

Soms vragen mensen waar mijn drive vandaan komt, al bedoelen ze vaak de onrust. Ik vroeg het mijn psychologe en zij kaatste de bal terug: ‘Is dit een probleem voor hen, of voor jou?’ In mijn geval was het nu eenmaal niet handig om te wachten met bouwen aan mijn droom tot mijn vijftigste. Misschien dat dat heeft meegespeeld. En wanneer je ergens in gelooft, is het moeilijk om níet in beweging te komen. Wanneer een jongere mij tijdens een zeiltocht vol trots vertelt dat hij dit eerder nooit voor mogelijk had gehouden, voelt het of ik mijn honger in het leven een beetje heb kunnen delen.’

Olaf Oosterman (44)

‘Mijn hoofd is altijd bezig. Soms stap ik een uur voor mijn werk expres in de verkeerde bus. Dan zet ik mijn koptelefoon op en klinkt de muziek. Dan ben ik heel even weg.’

Priscilla ‘Priscilla de Jonge, zeg ik trots sinds ik ben getrouwd. Eindelijk een naam waar ik heel trots op ben. Korte tijd voor ons huwelijk raakte ik zwanger. Ik weet nog hoe ik net bevallen was en ‘s nachts op de rode knop naast mijn bed drukte toen mijn kind hilde. Ik had geen idee wat ik moest doen. De zuster kwam naar me toe en zei: ‘Wat had je nu zelf gedaan als je thuis was?’ Dat was het dus, dat wist ik niet. Daarom juist mijn hulpvraag.



‘K3 is het enige van vroeger dat ik altijd bij me kon houden.’

Mijn ouders hadden een eigen zaak en werkten zeven dagen in de week. Als ik verdrietig was, leerde ik mezelf dat eten het antwoord daarop was. Ook leerde ik dat ik aandacht kreeg door ruzie te maken.

Mijn eigen moederschap moest ik helemaal vanuit mezelf vormgeven. Dat was niet makkelijk. Ik heb altijd opengestaan voor hulpverlening. Maar dat betekent niet dat je alles over je heen moet laten komen. Dat ook ik het beste wil voor mijn kinderen werd soms niet onderkend. Dan ging ik tegen een advies in en voelde de dreiging dat mijn kinderen uit huis geplaatst konden worden. Mijn grootste angst. Omdat ik zelf uit huis ben geplaatst. En ik wil het goede voor mijn dochters Catelynn en Djelena.

Als kind verhuisde ik elf keer in vijf jaar. Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik negen jaar oud was. In die tijd heeft de muziek van K3 me gered. K3 is het enige van vroeger dat ik altijd bij me kon houden. Nog steeds ben ik fan. Ik dans op de muziek en ben er dan even niet meer. Dan droom ik weg, weg van de realiteit.

Op mijn veertiende schakelde mijn psycholoog Jeugdzorg in. Thuis blijven wonen was geen optie meer. Na maanden wachten kon ik op een leefgroep buiten mijn woonplaats terecht. Twee jaar later verhuisde ik terug en ging ik en traject voor begeleid wonen in. Binnen een maand blowde ik. Ik wilde nieuwe vrienden. Ik wilde ergens bij horen. Op school hield ik mijn aandacht niet meer vast. Ik spijbelde. Een nieuwe klas met vijfendertig leerlingen was te veel voor me. Er werd ADHD bij me geconstateerd. Wat een opluchting was dat. Ik snapte mezelf nu; waarom ik in chaos leefde en er zo weinig uit mijn handen kwam.

Ik zat met een joint in mijn hand tussen mijn vrienden en opeens werd me duidelijk hoe weinig er terecht kwam van de dingen die we tegen elkaar zeiden. Ik wilde niet meer zo zijn. Ik had een andere toekomst voor ogen. Ik gooide mijn leven om. Ik voelde me toch al alleen, dan kon ik net zo goed alleen verder bouwen. Ik ging werken als parkeerwachter. In twee jaar tijd lukte het me om drie korte opleidingen af te ronden. Ik hoorde er weer bij, voelde waardering en geloofde beetje bij beetje weer meer in mezelf.

Nu woon ik samen met Erik. Hij is zeventien jaar ouder dan ik en de eerste man die me met respect behandelt. Van hem mag ik gewoon mezelf zijn. Dat is helemaal nieuw voor me in een relatie. Hij heeft het niet altijd makkelijk met me. Tijdens mijn relatie werd ik depressief. Ik begreep dat ik nu pas de kans had, de rust en tijd, om depressief kunnen zijn. Gelukkig blijft hij mij steunen. We hebben laatst een tattoo gezet. Op zijn arm een sleutel. Op mijn arm een slot. Ja ik ben de moeilijkste van ons twee. Maar door hem lukt het mij om me meer open te stellen.

Als ik samen met mijn gezin ben, voel ik me trots. En ik blijf ook de uitdaging voelen. Ik heb zo mijn eigen routine, dus geen routine. Maar ik heb geleerd wanneer ik hulp moet inschakelen. Grote overgangen vind ik lastig. Dan vraag ik tijdig om begeleiding en dan gaat het wel. Mijn hoofd is altijd bezig. Soms stap ik een uur voor mijn werk expres in de verkeerde bus. Dan zet ik mijn koptelefoon op en klinkt de muziek. Dan ben ik heel even weg.’

Priscilla de Jonge (24)

‘Ik snapte mezelf nu; waarom ik in chaos leefde en er zo weinig uit mijn handen kwam.’



‘Als mensen de hoop in je opgeven dan doet dat ontzettend pijn. Nog pijnlijker was het dat ik de hoop in mezelf op een bepaald moment opgaf. Wat was ik nog waard? Ik besloot een oproep op een datingsite te plaatsen en Klaas stuurde me een bericht. Ik dacht steeds: zo meteen zal hij wel afknappen. Maar hij bleef. De liefde, ja de liefde. Het heeft me geheeld.’

Marijke ‘Tien jaar eerder bracht ik mijn dagen door in een verzorgingstehuis. Dagenlang lag ik op bed en waren mijn enige sociale contacten, de momenten dat ik werd gewassen door de verpleegsters. Nu woon ik in een nette rijtjeswoning met goed onderhouden tuin. Zo op het oog eigenlijk niet eens zo heel bijzonder. Maar toch zie ik mijn tuin in volle bloei als een prachtige metafoor voor mijn leven nu.

Meer dan zeventig lentes heb ik al meegemaakt, maar ergens voel ik nog steeds de rebellie en levenslust als die van een kind. Herwonnen levenslust’, moet ik eigenlijk zeggen. Door mijn ME kon ik jarenlang niet voor mijzelf zorgen. Het onbegrip over mijn ziekte, de weinige energie die ik kon opbrengen, maakte dat familie en vrienden het lieten afweten. Als mensen de hoop in je opgeven dan doet dat ontzettend pijn. Nog pijnlijker was het dat ik de hoop in mezelf op een bepaald moment opgaf. Wat was ik nog waard?

Het was tijdens de zomerperiode, dat de vaste verpleegmedewerkers plaatsmaakten voor jonge vakantiekrachten: kinderen, zoals ik ze noemde. Ik kon er geen gesprek mee voeren, terwijl dat nou net mijn moment van sociaal contact was. Toen heb ik besloten dat het tijd werd voor een oproep op een datingsite. Klaas stuurde me een bericht. Tot mijn verbazing. Hij haalde me op en we reden naar Kampen. Ik dacht steeds: zo meteen zal hij wel afknappen. Maar hij bleef. Hij ondersteunde me letterlijk en figuurlijk. Ik vroeg hem wat hij eigenlijk met me moest, zo'n vrouw met duizend-en-een beperkingen, terwijl hij er nul heeft. Nou ja, één: hij is getrouwd!

Dat is nu tien jaar geleden. Elke vrijdag haalt Klaas mij op. De liefde heeft me geheeld. Hij gaf me weer reden om het leven de moeite waard te vinden. Mezelf de moeite waard te vinden. Zijn eigen vrouw staat achter zijn keuze. En doordat wij niet samenwonen, blijft het elke keer weer speciaal als we bij elkaar zijn.

‘Wat er toch allemaal gebeurt als je maar in mogelijkheden denkt.’

‘Mijn leefwereld vergrootte letterlijk.
Ik kon weer meedoen en gesprekken volgen.
Ik begon het leven lichter te zien.’

Ook de verminderde ME-klachten en de hulpmiddelen voor het verbeteren van mijn gehoor zorgden ervoor dat ik me meer naar buiten kon richten. Mijn leefwereld vergrootte letterlijk. Ik kon weer meedoen en gesprekken volgen. Ik begon het leven lichter te zien. Bij een bijeenkomst van ‘Durf te vragen’ opperde ik spontaan of iemand zin had om met me mee te gaan op vakantie naar een zonnig land. Ik ben al jaren niet in het buitenland geweest en weet niet eens of ik het geld ervoor heb. Tot mijn verbazing kwamen er positieve reacties en met één vrouw kijk ik nu of het genoeg klikt voor een vakantie samen. Wat er toch allemaal gebeurt als je maar in mogelijkheden denkt. Langzaamaan heb ik geleerd om het leven in eigen hand te nemen en mezelf te verbinden met anderen. Maar de grootste verbinding die tot stand kwam, was die met mezelf. Ik heb letterlijk geleerd hoe ik mezelf kan omarmen. Ik heb eindelijk het gevoel van thuiskomen. De zachtheid die ik nu naar mezelf voel, straalt ik ook uit naar buiten.’

Marijke de Koff (74)

‘Het verschil tussen wat ze had gezegd en mijn daadwerkelijke situatie was groot. Maar ik besepte; het maakt dus niet uit of het waar is of niet. Wat ik onbewust uitstraal, is blijkbaar dat het goed met me gaat.’

Ruth ‘Volgens mij heb je een heel rimpelloos leven. Een lieve partner die altijd voor je klaarstaat en die ook nog eens met z’n creditcard zwaait.’ Dit zei de vrouw die ik op de sportschool had ontmoet. Ik vond het een verbazende reflectie en ik dacht: was er maar iets van waar. Het verschil tussen wat ze had gezegd en mijn daadwerkelijke situatie was groot. Maar ik besepte; het maakt dus niet uit of het waar is of niet. Wat ik onbewust uitstraal, is blijkbaar dat het goed met me gaat. Dat ik ondanks de dingen die om me heen gebeuren, een bepaalde lichtheid uitstraal. Zoals deze vrouw me zag had ik mezelf nog nooit gezien. Ik voelde trots.

‘Dit is dan waarschijnlijk hoe ik nu ben, relaxed genoeg om het leven te nemen zoals het komt’, zei ik haar. Dat vond ze een wat makkelijk antwoord en ze vroeg me of ik dit ook in moeilijke situaties kon doorvoelen. ‘Ja, ook dan’, vertelde ik. Maar ik moest wel eerst ouder worden om dat door te krijgen. Ik probeer steeds minder om dingen te bevechten die niet lopen in mijn leven.



‘De hopeloosheid
van het leven
kwam vaak
dichtbij.’

De eerste helft van mijn leven woonde ik op Curaçao. Opgegroeid als oudste in een gezin van negen kinderen, was er met mijn vijf jaar weinig ruimte om kind te zijn. Ik zorgde voor mijn broers en zussen. En voor mijn moeder, die het anders niet aankon. Zo ben ik mijn huwelijk ingegaan. Ik zorgde. En de ruimte voor mijzelf bleef onaan-geroerd. Ik incasseerde, ten koste van wie ik was. Met mijn drie zoons kwam ik na mijn scheiding naar Nederland. Hier groeiden ze op tot volwassenen. Maar de zorgen groeiden evenredig mee. Meer dan eens kozen ze het pad dat je als moeder niet wilt. Ik worstelde met schuldgevoel: heb ik het wel goed gedaan? Dat gevoel knaagde aan me. Ik kampte met depressies. Nog steeds trouwens. De hopeloosheid van het leven kwam vaak dichtbij. Toch heb ik altijd wel de nieuwsgierigheid gevoeld of het niet anders kon, lichter. Daarin moest ik eerst leren accepteren dát ik me depressief voelde. En vandaaruit kijken hoe ik het beste uit de situatie kon halen.

De winter bijvoorbeeld, vind ik altijd spannend, omdat die mijn gevoel vaak zwaarder maakt. Ik ga die periode heel bewust aan. Ik sport elke dag, maak afspraken om de deur uit te gaan of bel met de kleinkinderen. Inmiddels voel ik aan wat me helpt en spreek ik mezelf toe om daarnaar te handelen.

‘De hele avond heb ik gelachen en gedanst,
met vreemden die niet als vreemden voelden.’

Zo ging ik laatst alleen naar een Jazz Festival. Ik wilde dansen, want dat maakt me zo blij. Een oude bekende sprak me aan en vertelde me hoe slecht de zanger zong en dat de sfeer in de zaal ontbrak. Ik bedacht me dat ik hier kwam om te genieten en dat je om je heen dát zal zien, waar je je voor openstelt. Ik excuseerde me en begon te dansen. De hele avond heb ik gelachen en gedanst, met vreemden die niet als vreemden voelden. Ik voelde mijn benen amper nog aan het eind van de avond. Ik voelde me licht en gedragen.

Mijn partner, die niet zo van dansen houdt, vroeg bij thuiskomst een beetje nors waarom ik pas na middernacht terugkwam. Ik kon alleen maar glimlachen en voelen hoeveel energie ik had gekregen uit het dansen. Op mijn drieënzestigste heb ik geleerd, dat ikzelf uiteindelijk verantwoordelijk ben voor mijn geluk. Of dat ik daarin in ieder geval een eigen keuze heb. Met de Caribische ritmes nog in mijn lijf en voor minstens een week aan energie, ben ik die avond tevreden in slaap gevallen.’

Ruth Saluna (63)



‘We verlegden grenzen. Die van onszelf en van de wereld. Een jaar zijn we samen op reis geweest. We kwamen getrouwd én zwanger terug. Ik durfde het aan. Ik ben gegroeid door de spiegel die mijn man voor me is. Door zijn onvoorwaardelijke liefde leerde ik die liefde ook langzaam in mezelf herkennen.’

Pauline ‘Dat ik hier nu zit, vol vertrouwen in wat er is en wat komen gaat, is een enorme overwinning voor me. De zwangerschap laat me teruggaan naar mijn eigen jeugd. Als ik wel eens dacht aan het moederschap, voelde ik angst. Het voorbeeld dat ik heb gehad, is hoe ik mijn kind níet op wil voeden.’

‘Ik heb letterlijk moeten leren om ruimte voor mezelf te nemen.’

Veertien was ik, toen ik bij mijn moeder en broers wegging om bij mijn vader te gaan wonen. Thuis zag ik dat je niet ver kwam door je vinger naar de ander te wijzen. Om verder te komen, moest ik mijn eigen mogelijkheden creëren. Drie jaar later volgde ik intensieve therapie. Ik had het nodig om gezien en erkend te worden. Door de therapie was ik al intensief bezig met levenslessen. Mooi uiteindelijk, maar vooral ook moeilijk en confronterend. Terwijl mijn vriendinnen de mavo volgden, was ik pijnlijke gebeurtenissen uit mijn jeugd aan het herschrijven. Langzaam leerde ik om niet meer onzichtbaar te zijn, maar te staan voor mijn eigenheid. Voor het eerst in mijn leven durfde ik meer van mezelf te laten zien. Ik was achttien en uitte voor het eerst gevoelens van boosheid. Ook durfde ik chagrijnig te zijn. Eindelijk voelde ik een klein beetje veiligheid om deze gevoelens toe te laten. Ik heb letterlijk moeten leren om ruimte voor mezelf te nemen.

Wanneer je ruimte voor jezelf neemt en iemand helpt je dit op een positieve manier in te kleuren, dan krijgt het leven glans. Ik had het geluk dat ik mijn man tegenkwam, zes jaar geleden. Ik was klaar met mijn therapie en was eraan toe verder te groeien in de ‘grotere wereld’. Hij nam me mee naar zijn familie en ik ontdekte een nieuwe warmte die ik alleen van vroeger kende bij vriendinnetjes thuis. Ik was nog nooit uit eten geweest, hij nam me mee. We verlegden grenzen. Die van onszelf en van de wereld.

Een jaar zijn we samen op reis geweest. We kwamen getrouwd én zwanger terug. Ik durfde het aan. Ik ben gegroeid door de spiegel die mijn man voor me is. Door zijn onvoorwaardelijke liefde leerde ik die liefde ook langzaam in mezelf herkennen. Ik voel me gedragen door mijn omgeving. Maar belangrijker nog: door mijzelf. Ik voel mijn eigen benen onder me, ik sta, en draag mezelf. Een ongelooflijk waardevol gevoel, dat me sterkt in mijn aankomende rol als moeder.

‘Het lijkt de manier waarop we elkaar kunnen zien, voor ons beiden te verzachten.’

Ik heb vertrouwen in mijn lichaam en haar kracht. Dit in tegenstelling tot hoe ik dat vroeger heb ervaren. Door over de bevalling te lezen en te kijken en luisteren naar moeders om me heen, vind ik het ook minder eng. Ik vertrouw op mezelf dat ik de kracht ook in me heb. Het is fijn dat mijn man, net als ik, erg toeleeft naar het moment dat we ouders worden. Ik voel een grote steun vanuit hem. Wat ook heel bijzonder is, is dat mijn zwangerschap me weer dichtert tot mijn moeder heeft gebracht. Het lijkt de manier waarop we elkaar kunnen zien, voor ons beiden te verzachten.

Mijn proces van volwassen worden en de lessen die ik daarbij tegenkwam, hebben me verrijkt met antwoorden. Over de essentiële behoeften die er liggen aan de basis van een opgroeiend kind. Dat wát er ook gebeurt, het oké is. Dat je in verbinding blijft met elkaar en er openheid is om samen te blijven leren en groeien. Voor mij is dat de kern van het moederschap. Als mijn zoon later zijn vleugels uitslaat, dan hoop ik dat hij zegt: ‘Ik heb kunnen zijn wie ik ben.’ De weg die ik tot nu toe heb afgelegd, moest ik bewandelen om vertrouwen en liefde in mezelf te vinden. Dit is wat ik mijn zoon ook toewens. Via een iets makkelijkere route dan. En wanneer zijn eigen benen het even niet aan kunnen, dat hij voelt dat ik hem draag.’

Pauline van Poorten (25) en zoon Juna (0)



‘Het moment dat ik naar huis rijd als ik de kinderen naar school heb gebracht. Bewust geen muziek aan. Maar de tranen verliezen hun geduld dan al. Ik weet dat er thuis geen klankbord wacht, enkel de echo die mijn eigen woorden terugkaatst.’

Resy ‘Mijn zoon Joost (10) toont zijn gevoel makkelijker door de klanken van zijn piano dan via statische woorden. De melodieën geven gehoor aan dat, wat zo lastig te verwoorden is voor een kind. Het gevoel dat hier, op dezelfde plek als waar nu de piano staat, z’n vader zijn laatste adem uitblies.

Marco en ik trouwden en kregen drie kinderen. Eigenlijk had hij vanaf dat hij jong was al last van hartfalen, maar hij was zo sterk dat het lukte een vrij normaal leven te leiden. Hij bleek veel te krachtig voor de statistieken. Zijn hart was, naast zo mooi, ook nog zo sterk. Totdat de laatste jaren complicaties elkaar opvolgden. Soms vond hij wel de kracht om te koken, maar moest hij dit toch halverwege afbreken om te gaan rusten. Ik kwam eens uit mijn werk en zag de keuken vol met stukken inktvis en meer culinaire delicatessen. Kinderen spelend in de woonkamer. Toen heb ik hem gezegd, dat we op dagen dat ik werk, iets eten dat geen twee uur meer in de marinade en de oven hoeft. Wat vult hij mijn herinneringen met veel hilarische en fantastische momenten.

‘Ik lag op bed, keek naar buiten en vroeg me af of dit nu écht het plan was.’

Anderen hebben het nog zwaarder. Die gedachte heeft me de situatie altijd helpen relativieren. Tot ik zelf óók de onzekerheid kreeg of ik een hersentumor had. Ik lag op bed, keek naar buiten en vroeg me af of dit nu écht het plan was. Zouden de kinderen nu ook hun moeder moeten missen? Die ondenkbare situatie kwam nu beangstigend dichtbij. Ik werd geopereerd en het bleek een zeldzame aandoening, die met een blijvende drain gelukkig leefbaar is.

Voor Marco's overlijden vroeg de omgeving vaak hoe het met hem ging. Nu vroegen ze hoe het met mij ging. Op deze vraag, die ik de afgelopen jaren soms zo had gemist, kon ik nu geen antwoord geven. Had ik ook eigenlijk wel tijd om daarbij stil te staan? Al had ik het antwoord, zou het wat uitmaken? Als ik naar mijn kinderen keek, wist ik dat me niks anders te doen stond dan doorgaan. Als zij maar niet zoveel pijn zouden overhouden aan het gemis van hun vader, daar focuste ik me op. De verjaardag van mijn dochter vierden we een paar dagen na het overlijden van mijn man. Daar, onder de slingers, lag haar vader roerloos in zijn kist. Wát een leuke man! Dat zeiden mensen die Marco niet zo goed kenden, maar voor ons wel naar de begrafenis

waren gekomen. Die reacties waren heel waardevol voor me, en nog. Ik kreeg zo de Marco weer een beetje terug van vóór zijn ziek zijn Mijn man in zijn kracht en een vader die met zijn kinderen stoeide en hen bewonderde om wie zij zijn.

De kinderen blijken ontzettend flexibel en zij wijzen me vaak de weg. Gewoon door me te laten zien hoe zij een nieuwe dag open aangaan. Het lukt me soms. En soms ook niet. Dan rijd ik terug naar huis als ik hen naar school heb gebracht. Dan doe ik bewust geen muziek aan. Maar de tranen verliezen hun geduld dan al. Ik weet dat er thuis geen klankbord wacht, enkel de echo die mijn eigen woorden terugkaatst. Dan kan ik alleen maar hopen dat de volgende dag weer blanco op me wacht.

De hysterie van mijn verdriet neemt steeds langere pauzes. Durft ook eens te fluisteren. Ik voel steeds meer vertrouwen. Vooral door de kinderen. Zij kunnen verder. Dan ik ook. We gaan naar New York samen. En terwijl ik dat zeg, voel ik me bijna beschaamd. Mogen we ons hier wel op verheugen, vraag ik me dan af. Maar ik voel ook een grote trots. Op mijn man, hoe hij er, ondanks zijn ziek-zijn, ervoor heeft gezorgd dat hij ons goed achterliet. Daarom kunnen we dit nu als gezin doen. Steeds vaker als ik om me heen kijk, heb ik weer het gevoel dat we geluk hebben. Voor mij is dat kracht. Om daar steeds weer naar terug te keren. Het kunnen zien van al het moois dat me omringt.’

Resy van Dijke (46)

‘Voor mij is dat kracht. Om daar steeds weer naar terug te keren. Het kunnen zien van al het moois dat me omringt.’

‘Voor het eerst in mijn 45-jarige leven heb ik echt vrienden om me heen. Die zeggen dat ik ze dag en nacht kan bellen en dan ook daadwerkelijk opnemen. Niets is teveel. Een gevoel van welkom te zijn, zo voelt het. Ik kan eindelijk soms zwak zijn. Wat een krachtig gevoel geeft me dat.’

Natascha

‘Ik heb er lang naar uitgekeken. Het was mijn doel de afgelopen jaren, een schuldenvrij bestaan. Drie dagen ben ik nu al bezig met het verven van de slaapkamers van de kinderen. We slapen daarom even provisorisch beneden. Een half jaar geleden was het ondenkbaar om op zoiets te focussen. Rondkomen van dertig euro per week met drie inwonende kinderen lukte me, maar de prioriteiten liggen dan niet op het schilderen van kamers.

Een goed leven leidde ik. Tot ik ging scheiden. Ik wilde niet afhankelijk zijn en zelf voor mij en mijn kinderen kunnen zorgen. Ideeën om te ondernemen had ik genoeg. Ik ben alleen niet de juiste mensen tegengekomen. Ik investeerde, maar zag er niks van terug. Mijn eigen vermogen raakte op. Mijn huis in de vrije sector werd daardoor te duur. Ik voorzag dat ik in de knel zou komen en kaartte mijn situatie aan bij mijn gemeente. Ik vertelde over de zorgen die ik aan zag komen. Juist om erger te voorkomen. Tevergeefs, want even later stond ik op straat met mijn drie kinderen.



Wrang. Maar ook hoopvol. Mijn ideeën over hoe beleid beter aangepakt kan worden, hebben me strijdbaar gemaakt. Even geleden heb ik met de wethouder van Almere een succesvol project bezocht in Amsterdam rondom schuldhulpverlening. Over snel signaleren en ingrijpen als de problemen nog te overzien zijn. Punten daarvan nemen ze mee in hun eigen beleid. Dat geeft me voldoening. Net zoals de mensen die bij me komen in Buurthuis de Serre. Ik help hen met het aanpakken van hun schulden. De kennis die ik heb opgedaan toen ik zelf in de schulden zat, kan ik zo overdragen.

Twee jaar geleden kwam eindelijk het moment dat ik helemaal vrij van schulden was. Wat was ik blij en trots. Voor het eerst in mijn leven heb ik mijzelf toen een cadeau gedaan. Sindsdien zijn mijn hondje Pablo en ik onafscheidelijk. Mijn weg om uit de schulden te komen heeft me veel energie gekost, eigenlijk teveel. Fijn dat ik nu verlichting kan bieden aan de mensen die datzelfde doormaken. En dat ik een voorbeeld kan zijn, hoe je met doorzettingskracht de schulden achter je kunt laten.

‘Mijn ideeën
over hoe
beleid beter
aangepakt kan
worden, hebben
me strijdbaar
gemaakt.’

Ik heb veel moeten strijden. Vaak alleen. Mezelf willen bewijzen, laten zien dat ik het wél kan. ‘Hoeveel kan een mens verdragen’. Het is de titel van één van mijn gedichten. Het schrijven is voor mij een vorm van therapie. Het komt vanuit mijn binnenste. Ik heb geschreeuwd om gehoord te worden. Het gevoel gehad in het moeras weg te zakken, m’n hand uit te reiken en mis te grijpen. Het verhardt je.

Voor het eerst in mijn 45-jarige leven heb ik echte vrienden om me heen. Die zeggen dat ik ze dag en nacht kan bellen en dan ook daadwerkelijk opnemen. Niets is te veel. Een gevoel van welkom te zijn, zo voelt het. Ik kan eindelijk soms zwak zijn. Wat een krachtig gevoel geeft me dat. Voor het eerst in mijn leven voelt het of ik op iemand kan bouwen. Iemand die je je bagage helpt dragen.’

Natascha Spijker (45)

Hoeveel?

Hoeveel pijn kan een mens verdragen,
hoeveel ellende kun je doorstaan.

Hoeveel rampen en tegenslagen,
hoeveel zware klappen kun je aan.

Hoeveel leed kun je verdragen,
hoe dapper moet je kunnen zijn.

Om geen mens te laten merken,
dat je hart breekt van de pijn.

Hoeveel dromen moet je laten varen,
hoe sterk moet je op je benen staan.

Om je zelfvertrouwen te bewaren,
en je niet totaal te laten gaan.

Hoeveel tranen moet je laten vloeien,
voor de allerdiepste wond heelt.

En de liefde nog een keer kan bloeien,
in een hart dat al te veel geleden heeft.

Natascha Spijker

‘Welke plek geef ik mijn verleden, in het heden en de toekomst? Het uitwissen van het verleden wil en kan ik niet. Het herinnert me er ook aan dat ik sterk ben.’

Alaa ‘Toen ik Fatima ontmoette, sprak ze nog geen Engels. Farsi is haar taal. Die van mij Arabisch en Nederlands. Woorden konden we niet delen, maar we zijn de beste maatjes geworden. Fatima is 12 lentes jong. Ik ontmoette haar vorig jaar toen ik vrijwilligerswerk deed in een vluchtelingenkamp in Griekenland. Ik wilde iets terugdoen voor de mensen uit het land dat ik verliet. Nu, een jaar later, zit zij er nog steeds. En met haar nog zoveel ‘Fatima’s.’



‘Grote dromen heb ik ingeruild voor kleine doelen.’

Welke plek geef ik mijn verleden, in het heden en de toekomst? Het uitwissen van het verleden wil en kan ik niet. Het zijn ook herinneringen aan mijn familie, mijn land. Het land waar ik van houd. Ik vluchtte drie jaar geleden, omdat de situatie daar maakte dat ik iemand aan het worden was die ik niet kende. En van wie ik misschien niet zou houden. Maar mijn ervaringen en herinneringen vluchtten met me mee. Sommige pijnlijk, en toch houd ik ze bij me. Omdat ze me eraan herinneren dat ik sterk ben. Het voedt ook de passie om me in te zetten voor de vluchtelingen die eenzelfde reis staat te wachten als die ik maakte. Juist omdat ik de waarde snap van iemand onderweg die jouw taal spreekt en zegt: ‘Vertrouw maar, het komt goed, ik heb ook in jouw schoenen gestaan, de tent wordt ooit een echt huis.’ Mijn tent is een huis geworden. Maar een thuis heb ik nog niet. Het is zoeken naar een bestaan in een wereld waar mijn lichaam hier is maar mijn hart daar, in Syrië.

De status van vluchteling maakt ergens dat mensen in actie komen. Ze bieden oude winterjassen aan, of willen een ticket betalen. De invulling van wat nodig is, vindt plaats nog voor het daadwerkelijke contact. Terwijl dát is wat ik eigenlijk nodig heb. Ik wil geen geld, ik wil dat je me ziet. In wie ik ben. Alaa de vluchteling? Zie me maar gewoon als Alaa.

Grote dromen heb ik ingeruild voor kleine doelen. De Nederlandse taal leren, mijn inburgeringsexamen halen. Mijn huisje in een stille wijk zag ik soms alleen van binnen. Beelden in mijn hoofd over mijn verleden bleven zich afspelen, een stopknop had ik niet. Ik voelde dat ik nieuwe ervaringen toe moest voegen om tegenwicht te bieden

aan de ervaringen in mijn hoofd. Ik zegde de huur op, ik stopte mijn uitkering. Ik trok naar de stad, ik nam ál het werk aan dat ik kon vinden om mezelf te redden. Het is me gelukt. Mijn leven heeft wat meer de vorm gekregen die bij mij past.

Mijn familie is nog in Syrië. Maar in Nederland is er een nieuwe familie ontstaan. Met een groep vrienden heb ik de stichting Happy Caravan opgericht. Samen zijn we de ‘familie van de stichting’. We geloven dat we een verschil kunnen maken voor de kinderen die in de vluchtelingenkampen wachten om door te kunnen reizen. Om het wachten lichter te maken, bieden we Engelse taallessen, muziektherapie, maar ook ontspanning.

Soms voel ik me onzeker, of me dit allemaal gaat lukken. Als ik lopend naar de wekelijkse vergadering van de stichting moet omdat het geld voor een buskaartje me ontbreekt. Maar mijn vertrouwen is veel groter dan de angst. ‘Het komt goed’, zeg ik dan tegen mezelf. Net zoals ik dat zeg tegen de kinderen in het vluchtelingenkamp in Griekenland. Ik kan niet wachten om mijn grote vriendin Fatima weer terug te zien.’

Alaa Jnaid (33)

‘Ik wil geen geld, ik wil dat je me ziet.’



‘Uiteindelijk vind je geluk door te kijken in de richting van wat je hebt. Voorbij teleurstelling en verdriet. Dan lukt het om de koestering voor alles weer te voelen.’

Nathalie ‘Toen ik alleen voor de zorg van mijn vier jonge kinderen stond, wist ik niet van dit project. Nu werk ik zelf als vrijwilliger ‘gezinsondersteuning’ bij Humanitas. Ik word er blij van als ik iets kan betekenen voor iemand die het even niet ziet zitten, of gewoon wat steun kan gebruiken. En ik zie in mijn rol als taalcoach voor nieuwkomers, dat iets kleins al van grote betekenis kan zijn. Dat geeft mij ook energie.

Een groot warm gezin: daar droomde ik van. Mijn jongste was acht maanden toen de vader van mijn kinderen me vertelde dat hij verliefd was op iemand anders. Diezelfde week was hij weg. Daar zat ik dan, met mijn vier jonge kinderen, vol machteloosheid en wrok. Mijn droom was me ontglipt, ongrijpbaar geworden. Dat deed me pijn en ik probeerde dat ongrijpbare vast te pakken, reacties uit te lokken om toch aandacht van

mijn ex-vriend te krijgen. Ik wilde zo graag dat hij het ook nog wilde. Ik werd de persoon die ik nooit dacht te worden. Op dat moment, denk ik nu, had een steuntje in de rug vanuit het Humanitasproject me best kunnen helpen.

Als ik terugkijk op mijn jeugd, heb ik veel meegenomen uit mijn eigen de opvoeding. Nadat mijn ouders gingen scheiden, was ik het grootste deel van de tijd bij mijn moeder. Het huis had altijd plek voor wie dit ergens anders miste. Zo had ik ook een pleegzusje.

Door omstandigheden zag ik mijn vader vanaf mijn dertiende een tijdlang niet. Ik ging daar anders mee om dan bijvoorbeeld mijn zus. Ik voelde niet echt boosheid. Het was zo, jammer maar oké. Berusting. Mijn moeder is altijd blijven werken, wij redden ons wel als we alleen waren. We leerden om ons niet afhankelijk te maken van een ander voor ons eigen geluk.

Soms heb ik even een moment dat ik de parallellen zie met mijn moeder. Je niet afhankelijk maken voor je geluk, maakt ook dat je je kwetsbaarheid niet zo snel deelt. Ik heb nu geen relatie. Maar natuurlijk zou het mooi zijn als de toekomst me hiermee verrast. Uiteindelijk zit geluk in de richting van kijken naar wat je wél hebt. Voorbij teleurstelling en het verdriet. Dan lukt het om de koestering voor alles weer voelen.

‘We leerden om ons niet afhankelijk te maken van een ander voor ons eigen geluk.’

Kort geleden stopte mijn baan. Met de zorg voor vier kinderen vraagt dit wel wat creativiteit. Maar ik voel ook veel vertrouwen dat hierdoor nieuwe mogelijkheden ontstaan. Meer tijd heb ik voor het vluchtelingengezin dat ik al hielp om hun weg in Nederland te vinden, Of voor de taalondersteuning van Salam, die net in Nederland is. Eigenlijk ontwikkel ik met iedereen een heel persoonlijke band. Vanuit die verbinding voelt het totaal gelijkwaardig. We zijn er voor elkaar. Iedereen is welkom bij me. ‘Ik heb geen tijd voor je.’ Die zin heb ik nooit begrepen. Hoe kun je dat tegen iemand zeggen die de bereidheid toont tijd vrij te houden om met je te zijn? Soms zitten we tussen de middag wel met acht kinderen aan tafel te eten. Daar geniet ik intens van. Juist omdat ik teleurstellingen uit het verleden los kan laten.

Het beste maken van de situatie waarin ik me bevind, omdat je geluk zelf creëert. Het beste maken van de situatie betekent voor mij ook om anderen altijd met goede intenties te zien. Met mijn vader heb ik een goede band weer nu. Met de vader van mijn kinderen sta ik langs de zijlijn te juichen als er wordt gescoord. Als ouders staan we beiden voor de zorg van onze kinderen. Niet om ze een onbezorgd leven te geven. Maar om ze de tools aan te reiken om met dat wat er op hun pad komt om te gaan.’

Nathalie van Koppenhagen (37)

‘Iedereen is welkom bij me. ‘Ik heb geen tijd voor je.’ Die zin heb ik nooit begrepen.’

‘Barrières ging ik over. Ik laat me nu eenmaal niet zo makkelijk tegenhouden. Niet omdat ik ergens tegenaan wil schoppen, maar omdat ik ergens in geloof.’

Amna ‘Tijdens de overleggen klonken woorden als ‘ad hoc’ en ‘adequaat’. Ik schreef ze op en googelde thuis wat ze betekenden. Ik knikte, maar ik begreep werkelijk niks van wat de managers zeiden. Nu, een paar jaar later, neem ik actief deel aan de vergaderingen met dezelfde mensen. Een dosis eigenwijsheid heeft het me gekost, maar nu is het moment bijna daar dat het ‘herstelbureau’ er komt, binnen de GGZ-instelling waar ik werk als ervaringsdeskundige. Een plek voor én door cliënten, waar mensen van binnenuit weer in hun kracht komen te staan. Barrières ging ik over. Ik laat me nu eenmaal niet zo makkelijk tegenhouden. Niet omdat ik ergens tegenaan wil schoppen, maar omdat ik ergens in geloof.’

Zes jaar was ik toen we met het gezin vanuit Pakistan in Nederland kwamen wonen. Ik was een stil meisje, verlegen ook. Mijn moeder deed er alles aan om me klaar te stomen voor het huwelijk. De perfecte dochter, dat was mijn rol. Ik was negen en maakte het huis schoon en kookte. Zo’n tien jaar later gingen we terug naar Pakistan.



Mijn huwelijkskandidaat werd aan me voorgesteld, nog zonder dat ik begreep dat hij diezelfde week mijn man zou worden. Een stuk ouder. Een feest van een ton. Zwanger tijdens de huwelijksnacht. Maar hij had niet gezegd dat hij ernstig ziek was. Het huwelijk werd vernietigd. Mijn zwangerschap stiekem beëindigd. Ik was nu een schande in Pakistan. Ik keerde terug naar Nederland, waar het mijn familie beter leek om alles te vergeten.

Op mijn zolderkamer tuurde ik uit het raam. Mensen observeren, verhalen erbij fantaseren. Ik had geen vriendinnen, ging de deur niet uit. Zelfs mijn Nederlands vergat ik, simpelweg omdat ik met niemand wilde praten en niemand vertrouwde.

Twee jaar later, ik was 19, trouwde ik in Nederland met een nieuwe huwelijkskandidaat. Een dag na de huwelijksreis stond hij met zijn eerste vrouw op de stoep. Hij was met mij getrouwd om haar terug te winnen. ‘Eigenlijk val ik op lang en blond’, zei hij. Nu had ik gefaald, zowel in Pakistan als in Nederland. Mezelf afzonderen was mijn antwoord daarop. Mannen ontmoette ik dus ook niet. Het derde gearrangeerde huwelijk volgde. We gingen in Almere wonen en ik werd zwanger. Maar drie maanden na de bevalling was ik weer alleen. Met een kind en een postnatale depressie. De eenzaamheid die me al zo lang omringde liet me niet los.

Op aandringen van mijn moeder woonde ik een lezing bij in de moskee. Het pakte me. Daar leerde ik over de waarde van de vrouw en vond ik mijn eigenwaarde terug. Het voelde ongeloflijk bevrijdend. Ik genoot ervan ergens bij te horen. Mijn terugkerende eigenwaarde maakte ook dat ik besloot te solliciteren. Ik wilde weer werken. Maar besepte me al te goed dat niemand zat te wachten op iemand zonder opleiding of ervaring. Toch werd ik aangenomen. Eerst als schoonmaakster en callcenter medewerker. Tot ik bij het Steun- en informatiepunt voor

Geestelijke Gezondheid Ruud tegenkwam. Als coördinator had hij de wens om de inloop van het steunpunt multicultureler te krijgen. Ik had net een groot nieuw netwerk via de moskee. Ik nam de uitdaging aan, maar wilde dan ook officiële visitekaartjes. Onder mijn naam kwam te staan: ‘Projectleider Multiculturaliteit’. Het werd een succes.

Ik werd de Amna die zich altijd al in me had schuilgehouden. Geloofde steeds meer in mezelf en ook in de mensen om me heen. Ik werd verliefd. Voor het eerst in mijn leven kwam de liefde voor een man helemaal van binnenuit. Dit tegenhouden kon en wilde ik niet. Voor het eerst in mijn leven is er nu kalmte, bijna op het saaie af. Ik heb ruimte om te ademen. Om stil te staan. Te voelen. Ook het effect van alle gebeurtenissen die van jongs af aan op mijn pad kwamen. Dat is best moeilijk soms. Ik ben nog steeds in therapie. Laatst maakte ik kennis met mijn nieuwe therapeut. En voor het eerst vroeg er iemand naar de oorzaak: wélke pijn het is, die achter mijn trauma’s schuilgaat?

Mijn verleden draag ik mee. Het heeft me gevormd. Juist daardoor ben ik nu in staat mijn kwetsbaarheid én kracht te combineren. De inbreng van mijn eigen ervaring heeft een grote waarde voor ggz-cliënten en voor de organisatie waar ik werk als ervaringsdeskundige. Ik blijf altijd zoeken naar handvatten om de kwaliteit van zorg verder vorm te geven.’

Amna Haji Younus (48)

‘Ik werd de Amna die zich altijd al in me had schuilgehouden. Geloofde steeds meer in mezelf en ook in de mensen om me heen.’



‘Lopen met tegenwind. Zo voelde het in die moeilijke situaties. Maar voor wie niet veel verwacht, loop je ook daarin door. Het vertrouwen voelen dat de wind vanzelf wel weer draait.’

Mirelle ‘Ik lees een blog van een vrouw die haar kindje is verloren. Ik leef met haar mee, maar reageer er niet op. Het is háár uitlaatklep. Ik help haar niet door te vertellen dat ik haar gevoel begrijp omdat ik hetzelfde heb meegemaakt. 950 gram, 560 gram en 2200 gram. De onzekerheid over het geboortegewicht van onze zonen was zwaarder dan hun lichtheid. Tijdens mijn zwangerschappen beviel ik nog voordat mijn kinderen waren voldragen. De nieuwe wereld waar je in dan in terecht komt, is gevuld met onzekerheid. Een wereld waar de maat van het beademingsbuisje afhangt van de diameter van je baby’s luchtpijp.’

‘Verwerken hoef en wil ik niet,
ik draag het mee, precies zoals het is.’

‘Wat een kracht
toonde hij. Precies
drie maanden lang.
Door te knokken
voor zijn jonge
leven, gaf hij mij
het voorbeeld hoe
te knokken.’

Mijn ongeboren kind kreeg in mijn buik onvoldoende zuurstof en voedsel via de navelstreng en groeide daardoor niet meer. 's Avonds, tijdens die ziekenhuisnachten, bad ik tot God. Of ik richtte me tot mijn ongeboren kindje. ‘Sorry kereltje’, zei ik dan, ‘wat een gedoe hè? Kón ik je maar wat meer voedsel geven.’

Boven de 600 gram gewicht betekent geboren laten worden en alle hulpmiddelen inzetten. Daaronder zijn de vooruitzichten zo minimaal, dat de baby de geboorte vaak niet overleeft. Maar Roan was levendig in mijn buik. Toonde karakter. Hij werd gehaald. Het beademingsbuisje paste. Hij leefde. Roan, mijn lieve zoon. Of, zoals de artsen zeiden; ‘een grensgeval’.

Wat een kracht toonde hij. Precies drie maanden lang. Door te knokken voor zijn jonge leven, gaf hij mij het voorbeeld hoe te knokken. Na drie maanden was de pijn hem te veel en stierf Roan in mijn armen. Geen paniek. Geen hysterie. Een leegte. En ook het voelen dat hij pijnvrij was, veilig ergens boven. Zoals elke moeder zich een voorstelling maakt hoe ondragelijk het verdriet voelt wanneer je je kind verliest, had ik daar ook over nagedacht. En dan gebeurt het echt. Veel tranen kwamen er niet. De fases van rouw hielden zich niet aan hun normale schema. Was ik wel oké? Ik twijfelde.

Wat betekende het dat ik niet continu verdrietig was? Of dat ik nog durfde lachen om de grapjes van mijn oudste zoon. Had ik wel genoeg gehouden van mijn overleden zoontje? Ik zag de tranen van de mensen om me heen. Ik heb de psycholoog gebeld. ‘Hoe gaat dat, verwerken,’ vroeg ik haar. ‘Ik pas niet in het plaatje dat mijn omgeving heeft van hoe ik me moet voelen.’ Ze stelde me gerust. Ik zat niet op slot. Ik was alleen niet aan het vechten tegen wat me overkwam. Want iedereen had z'n best gedaan. En dit was de uitkomst. Ik blijf hem met me meedragen. En soms is dat makkelijk, soms moeilijk. Verwerken hoef en wil ik niet, ik draag het mee, precies zoals het is. Ik kreeg rust en vertrouwen in mezelf, dat het goed is, hoe ik me ook voel.

De geboortedeken waarin Roan bij zijn overlijden is gewikkeld, hangt nu ingelijst bij ons thuis. Toch is het niet de lijst die de herinnering aan hem levend houdt. We hebben hem een plek gegeven als middelste zoon in ons gezin. De verhalen en de emoties maken dat hij dichtbij ons is. Vorig jaar kregen we onze zoon Owen. Meer dan vijftien minuten lag hij op de reanimatietafel na zijn geboorte. Wéér een geboorte vol spanning in het ziekenhuis en wéér talloze onderzoeken naar een pril leventje. Hij heeft het gered. We hebben het als gezin gered. Wat ben ik blij met mijn man die ook zonder woorden mijn steun was. Wat ben ik een trotse moeder van drie.

Soms vertel ik mijn verhaal en zeggen mensen dat ze precies weten hoe ik me voel. Bijvoorbeeld omdat ze ook iemand verloren hebben. Maar het gevoel diep van binnen laat zich niet zo makkelijk lezen. En eigenlijk hoeft dat ook niet. Er gewoon zijn is genoeg. Zonder oordeel, zonder invulling. Zo probeer ik ook naar mijn omgeving te kijken.’

Mirelle Cazemier (37)

Alsjeblieft

Laat me
mijn dromen volgen.
Maak eerst
de droom wakker,
daarna mij.

Rodaan Al Galidi

Credits

Tekst, fotografie & illustraties

Dorine ten Doeschot

Grafisch ontwerp

Koning Harder - concept & ontwerp

Editing

Marjon Woudstra

Productie

CMO Flevoland

Contact

d.tendoeschot@cmo-flevoland.nl

Bedankt!

♥ Natascha Spijker, Alaa Jnaid, Mirelle Cazemier Wallet,
Nathalie van Koppenhagen, Pauline van Poorten,
Amna Haji Younus, Olaf Oosterman, Marijke de Koff,
Priscilla de Jonge, Resy van Dijke en Ruth Saluna.

Dit is een uitgave van CMO Flevoland



Lichtbundel is mede mogelijk gemaakt
door de Provincie Flevoland



Licht • bundel

Wie maken de krachtige samenleving en
de participatiemaatschappij?
Mensen in hun kracht zetten. Het is zo simpel gezegd.

Maar wat is daarvoor nodig?

Deze verzameling portretten vertelt over
de kracht van mensen.

Die blijven stralen, ondanks de uitdagingen
op hun weg. Mensen die het donker verlichten.