

Mijn verhaal

Van struggle naar een leven met een glimlach



Leven met een glimlach

Leven met een glimlach is een manier van leven. Een manier van denken en van doen. Voor mij betekent het o.a. dat ik geniet van het leven en de mensen om me heen.

Maar wat als je vader of moeder opeens ziek wordt, achteruitgaat qua gezondheid of zelfs komt te overlijden? Ik kreeg te maken met verschillende verliessituaties, zoals o.a. het verlies van mijn oma. We hadden een hele hechte band en ze voelde als een moeder, een vriendin. Of het moment waarop mijn vader ziek bleek te zijn.

Ik had het gevoel dat ik in 2 parallelle levens leefde. Mijn eigen leven met alle emoties en gevoelens en een leven waar alles gewoon door ging.

Ik was op zoek naar een handleiding, een stappenplan over hoe je om gaat met verliessituaties, maar helaas dat was er niet.

In dit magazine vertel ik je graag meer over mijn verhaal. Het is geen handleiding. Ik vertel niet hoe je het moet doen, want het is voor iedereen anders. Ik wil je wel laten zien wat ik gedaan heb en wat het mij gebracht heeft.

Chantal



"Rouw is de
schaduwkant van
liefde"



Mijn verhaal

Ken je dat, van die onverwachtse gebeurtenissen die je leven in positieve zin veranderen? Ze overvallen je, maar achteraf zijn zulke situaties goud waard. Ze brengen je namelijk inzichten die je op dat moment nodig had.

Dat overkwam mij begin november 2018. Ik ging toen samen met nog 13 andere vrouwen mee op groepsrondreis door Marokko. Het thema was 'Back to basic'. Ik weet dat ik toen nog dacht het zal toch niet betekenen dat ik in een tent moet gaan slapen of dat we ergens in de middle of nowhere verblijven?! Nu ik terugkijk sloeg dat thema precies op wat ik te doen had. 'Back to basic' in mezelf gaan. Het was mijn 1e ervaring met meditatie en voor het eerst ervaarde ik wat het was als iemand echt naar je luistert en je de ruimte krijgt om tot je gevoel te komen en emoties te uiten.

Ik zat op dat moment eigenlijk vooral in mijn hoofd te piekeren. 100 en 1 gedachten gingen er dagelijks door mijn hoofd. Ik was driftig op zoek naar een pauze knop voor al deze gedachten, maar vond hem tot tot dan toe nooit. Ik had enorm veel verdriet en boosheid in me. Dat verdriet liet ik zo min mogelijk zien. Ik wilde namelijk sterk zijn. Maar mijn boosheid uitte zich zeer regelmatig. Soms was ik net een vat benzine, licht ontvlambaar. Tegelijkertijd verlangde ik steeds meer naar een staat van zijn waarin het leven me weer toelachte.

Niet dat mijn leven zo verschrikkelijk was op dat moment. Ik had lieve mensen om me heen, die altijd voor me klaar stond. Ik had inmiddels twee studies met succes afgerond. Ik was zo'n 10 tot 12 uur per week als zzp'er aan de slag en ik had voor 30 uur werk in loondienst. Ik ging graag op vakantie en bezocht ook regelmatig een concert.

Maar er was dus ook nog een ander leven. Een leven waar ik moest zien te dealen met een enorm verdriet, gemis en verantwoordelijkheidsgevoel.

Het is 2007 als ik op een mooie dag ergens halverwege februari op bezoek ben bij mijn opa en oma, als mijn oma telefoon krijgt. Het is de dokter met slecht nieuws, ze heeft kanker. Ik weet dat we samen moesten huilen, maar verder had ik eigenlijk geen idee wat er nu ging gebeuren. Oma zei dat ze dood ging, maar wat was de dood? Wat betekent het dat je iemand nooit meer gaat zien, voelen, ruiken? Ik had geen idee. De volgende dag zat ik weer gewoon op school en ging ik leuke dingen doen met vrienden, maar in gedachte was ik toch vaak bij dat ene moment, dat oma dat telefoontje kreeg. Amper 6 weken later kreeg ik, terwijl ik bij een vriendin was, telefoon van mijn vader “ik kom je nu ophalen, oma gaat snel hard achteruit”.

Mijn oma was me ontzettend dierbaar. Ze voelde als een soort moeder en een vriendin. Van kleins af aan kwam ik veel bij mijn opa en oma. Ze gingen mee op vakantie en we deden regelmatig leuke dingen. Ook toen ik ouder werd en naar de middelbare school ging. Ik denk dat ik dagelijks wel even contact had met mijn oma, gewoon om de dag door te spreken en om te vertellen hoe het echt ging.

Op het moment dat mijn vader me belde met de mededeling “ik kom je snel halen” schoot ik in een soort overlevingsmodus. Toen we bij oma aankwamen was ik te laat. Ik was zo boos dat ik haar niet meer levend had kunnen zien en tegelijkertijd zo verdrietig. Vanaf dat moment werd ik gewoon geleefd. Er moest van alles geregeld worden, de kaartjes en condoleances stroomden binnen, iedereen had mooie woorden. Vooral de sterkte-wens was populair.

Maar wat bedoelde ze hiermee? Mocht ik niet zwak zijn? Moest ik me groot houden? Maar niemand voelde die pijn die ik toen voelde. Het was een mix aan emoties en gevoelens. Verdriet, boosheid, schuld, spijt en niet weten hoe je verder moet.

Een week later zat ik alweer in de schoolbanken. De examens kwamen eraan. Ik wilde ze goed maken, voor oma. Dat gaf me toen kracht. Het jaar dat volgde was een pittig jaar. Alle verjaardagen, feestdagen en niet te vergeten mijn diploma-uitreiking waren momenten waarop voor de 1e keer in mijn leven mijn oma er niet bij was. Ik begin in die tijd oma regelmatig brieven te schrijven, omdat ik zo het idee heb dat ze toch bij me is. Ik kon het gewoon niet bevatten en had nog regelmatig het idee dat ze gewoon weer binnenkwam wandelen.

Ik ben in die tijd veel bij opa, zijn pijn vind ik gewoon ondragelijk en ik probeer er alles aan te doen om zijn pijn zo veel mogelijk te verzachten. Ook de andere gezinsleden hebben verdriet, maar erover praten doet te veel pijn. Dus het blijft stil. Iedereen gaat er op zijn eigen manier mee om. Ik hou me sterk en thuis, als ik alleen op mijn kamer een brief aan oma schrijf, stromen de tranen over mijn wangen. Eigenlijk leef ik al vanaf de diagnose van oma in twee parallelle levens. Mijn eigen leven vol emoties en gevoelens en een leven waar alles gewoon lijkt door te gaan.

Dan, nog geen jaar na het overlijden van oma komt opa met de mededeling dat hij een nieuwe vriendin heeft. Achteraf terugkijkend stond ik net aan het begin van een rouwproces m.b.t. oma en kwam er weer een nieuw rouwproces overheen. Ik was namelijk in die tussentijd enorm naar opa toe gegroeid. Ik zat drie tot vier keer per week bij hem. Ik hielp hem met poetsen en de boodschappen. We aten regelmatig samen en ik hield zo eigenlijk altijd een oogje in het zeil. En toen was daar dus die vriendin. Dit kon mijn hoofd en vooral hart niet aan. Zo snel. Naast dat er geen klik was met zijn nieuwe vriendin gebeurde er nog iets.

Wat mij toen enorm overdonderd heeft was dat mijn opa opeens geen tijd meer voor me had. Zijn vriendin zorgde wel voor hem en samen deden ze leuke dingen. Het voelde alsof ik mijn opa verloor, terwijl hij er nog gewoon was. Maar ja het leven ging door, dus ik ook.

Tot begin december van dat zelfde jaar. Mijn tante belt. Mijn andere opa gaat snel hard achteruit of we meteen willen komen. We springen niet veel later in de auto, maar helaas...we komen weer te laat.

Dan ben je 16 en sta je aan de vooravond van maar liefst drie verschillende rouwprocessen. Overdag dacht ik veel aan het overlijden van mijn oma en opa, maar dan was er ook school en moest ik door. Maar vooral 's avonds als ik in bed lag spookte er honderden gedachten door mijn hoofd. Dan miste ik oma en opa en voel ik boosheid ten opzichte van de nieuwe vriendin van mijn opa en miste ik ook de vele contactmomenten die ik met mijn opa had. Mensen in mijn omgeving bedoelden het goed, maar aan de woorden 'zet je er overheen', 'het komt goed', 'stel je open', 'je doet het goed', had ik toen niets.

Ik vroeg me alleen maar af of de pijn van al mijn verdriet en gemis ooit nog wel wegging. Als ik op straat (klein)dochters en oma's zag lopen voelde ik een enorm steek recht in mijn hart. Ik was gewoon jaloers. In het begin vervloekte ik soms al die mensen met hun goedbedoelde adviezen, maar later ging ik ze missen. Want op een gegeven moment gaan mensen minder vaak vragen hoe het gaat. Iedereen gaat door en achteraf denk ik dat veel mensen ook gedacht hebben het is maar 'een oma/opa', omdat veel mensen een goede band hebben met hun ouders en minder met hun grootouders hebben. Ik voelde me dan ook wel eens onbegrepen en alleen in mijn verdriet.

Ik ging studeren en stages lopen. Ik koos voor de ouderenzorg, mede omdat ik de 'oma aandacht' miste en daar had ik opeens tientallen opa's en oma's om mee te praten en leuke dingen te doen. Ik kon ook altijd enorm boos worden op al die (klein)kinderen die niet of nauwelijks op bezoek kwamen bij hun opa en oma. Zij konden verdomme nog, ik niet meer!

Ondertussen trok ik me ook steeds meer terug uit de buitenwereld. Ik deed mijn ding in de buitenwereld, maar stapte daarna graag weer terug in mijn eigen bubbel. Ik was graag op mezelf.

Op het moment dat de vriendin van mijn opa sterft een aantal jaren later trek ik weer veel naar opa toe. Vooral uit de angst hem ook te gaan verliezen op een dag en omdat ik hem wilde beschermen, wil helpen. In 2016 studeer ik af voor mijn HBO studie en is het tijd om te gaan werken.

Ik besluit me in te schrijven als zelfstandige omdat ik vanuit een stage een opdracht aangeboden krijg. Omdat er nog geen geld binnenkomt besluit ik begin 2017 ook te gaan voor een baan in loondienst voor 30 uur.

En dan is daar een jaar later in 2018 een berichtje over een groepsrondreis door Marokko. Intuïtief weet ik dat ik er naar toe moet. Geen idee waarom, maar ik moet bij deze rondreis zijn. Achteraf weet ik waarom. Dit was het startsein om 'Back to basic' te gaan in mezelf. Ik ontdekte daar voor de eerste keer wat rust en stilte was. Ook was het daar in Marokko op een dakterras in Marrakesh waar ik voor de 1e keer echt kon huilen om alles in het bijzijn van anderen. En misschien gebeurde het juist hier, omdat ik hier zo dicht bij mijn gevoel stond en het totaal vreemden waren.

Hier kwam ook het besef, mijn oma en mijn opa komen nooit meer terug. En dat ik zo ontzettend bang was geworden om mijn andere opa te verliezen, dat ik hem niet durfde los te laten. Waardoor ik een enorme last op mijn schouders droeg die ik vanaf nu mocht gaan delen.

Terug in Nederland stap ik weer in mijn leven, maar er was een zaadje gepland. Begin 2019, als ik vertrek voor een driedaagse cursus wordt ik op de 1e avond 's avonds laat gebeld door het thuisfront. Opa is in verwarde toestand gevonden. Hij heeft waarschijnlijk een delier. Ik hang op en dan is daar opeens het besef: Help...mijn opa wordt echt oud!

Ik begin te huilen, iets wat ik sinds mijn rondreis toch al vaker moet en ook doe. Ik ben bang hem te verliezen en maak me zorgen om de toekomst. Het blijft dat jaar ook niet bij deze ene keer. Hij krijgt nog een aantal keren een delier en beland ook een paar keer in het ziekenhuis. Van een vitale man, veranderd hij in een man die op eens op 87 jarige leeftijd medicijnen moet gaan slikken en 's ochtends thuiszorg over de vloer krijgt. Weg stukje onafhankelijkheid. Ik voel zijn pijn. Je wil niets liever dan iemand sterk zien. Want niets is pijnlijker en niets maakt machtelozer dan andermans pijn.

Alles moet wijken, want ik besluit dat ik wil en ga zorgen voor opa. Ik wijk nauwelijks nog van zijn zijde. Werk, sociale contacten, hobby's, het is allemaal even niet meer zo belangrijk.

Maar al gauw merk ik ook dat de energie uit mijn lijf wegvloeit. Ik ben regelmatig moe. In de zomer van 2019 ga ik naar een vriendin in Amerika, gewoon even weg van alles en iedereen. Het doet me goed en ik kom even helemaal tot rust. Maar ja die rust was van korte duur, want eenmaal terug in Nederland stapte ik gewoon weer in mijn leven van hoe het was voor ik ging.

In november van hetzelfde jaar zie ik weer een berichtje van dezelfde persoon als die toen een berichtje van de Marokko rondreis had geplaatst. Dit keer gaat het om een retraite in Domburg dat in het teken staat van tot rust komen. Halleluja!, denk ik. Dit is precies wat ik nodig heb. Ook hier besluit ik weer om af te gaan op mijn gevoel en me aan te melden. Ik leer inderdaad tot rust te komen en ook dat er daardoor ruimte ontstaat om te voelen. Eindelijk kan ik ook stappen zetten in mijn rouwprocessen.

Amper een paar weken later krijg ik weer een kleine tegenslag. Opa krijgt de diagnose beginnende dementie. Ergens voelde ik dat dit er al aan zat te komen, maar dan is het er opeens. Bam uit het niets. Eigenlijk best vreemd wat er dan gebeurd, want eigenlijk kom je in een soort voorrouw terecht. Eigenlijk net als toen opa aankondigde dat hij een vriendin had. Iemand is er nog, maar je moet toch afscheid nemen van dat wat was. In dit geval betekende dat mijn vitale, onafhankelijke opa zou steeds een beetje verder achteruit zou gaan. Ik stond er wel eens van te kijken dat ik nog overeind stond na al die ellende. Dat gaf ook wel weer kracht. Ik kon meer aan dan ik dacht.

Ik besluit eind 2019 wel dat het tijd is om ontslag te nemen bij mijn werkgever. Het wordt allemaal wat veel en ik wil me focussen op mijn opa en mijn werk als zzp'er. Waar ik dacht dat ik alles wel gehad had, bleek dit niet het geval te zijn.

Begin 2020 begint namelijk ook niet al te rooskleurig. Eerst komt opa ongelukkig ten val waardoor hij weer een aantal dagen ziekenhuis cadeau krijgt. Amper een maand later krijgt mijn eigen vader opeens vreemde gezondheidsklachten. Dat je opa en oma ouder worden en achteruit gaan qua gezondheid en op een gegeven moment sterven, was me inmiddels wel duidelijk. Maar dat je vader of moeder iets kan overkomen, daar had ik echt nog geen minuut bij stil gestaan. Dus dat komt op zo'n moment wel even binnen.

Gelukkig start ik in die periode ook met een training inclusief coaching als vervolg op het retraite. Ik kom dichterbij mijn gevoel, kan mijn verhaal met iemand delen en ik leer omdenken. Omdenken in de vorm van dankbaar zijn voor wat is en bewust worden van belemmerende overtuigingen, zodat ik deze kan ombuigen naar iets positiefs. Ook wordt ik me bewust van mijn slachtofferrol en dat ik altijd zelf de keuze heb of ik hierin blijf hangen of dat ik verantwoordelijkheid neem voor mijn eigen leven.

Een paar maanden later wordt eindelijk duidelijk dat mijn vader een ongeneselijke zeer zeldzame auto-immuunziekte blijkt te hebben. Er bestaat medicatie om de ziekte tot bedaren te brengen, maar verdwijnen zal het nooit. Langzaamaan zal het steeds slechter gaan. Eind oktober / begin november gaat het ook opeens slechter. Ik voelde me zo enorm machteloos. Ik zag mijn vader pijn hebben en steeds zwakker worden. We zochten hulp, maar kregen deze niet. Of in ieder geval niet op de manier zoals we gedacht en gehoopt hadden. Uiteindelijk beland mijn vader voor een maand in het ziekenhuis. Het ging echt even heel slecht.

Nou daar sta je dan in de bloei van je leven. Ik zag andere mensen van dezelfde leeftijd volop genieten van het leven en mijn eigen stond al jaren een soort van on hold. Ik kreeg ook steeds meer een hekel aan smalltalk. Weet je wel van die gesprekken over hoe was je weekend, lekker op stap geweest? Of wat zijn jouw plannen voor vanavond? Ik dacht alleen maar 'kom op zeg, er zijn wel belangrijkere zaken waar je je mee bezig kunt houden?!'

Ik reed in die periode bijna elke dag richting het ziekenhuis om mijn vader te bezoeken. In de tussentijd was er nog opa die geholpen moest worden, mijn werk en mijn sociale leven.

Al snel kom ik erachter hoe hardnekkig patronen kunnen zijn en hoe lastig het is om in de praktijk alle theoretische kennis die ik had opgedaan bij mijn training toe te passen. Want van ontspanning was weinig meer te merken. Maar ik had de tools in handen om wel weer mijn rust te pakken. Gelukkig knapt mijn vader op en mag hij begin december naar huis.

Ik denk dat vanaf dat moment ergens in mij een knop om te zetten is. Ik wist een balans te creëren in dóórleven en doorléven. Emoties en gevoelens onderdrukte ik niet meer, maar liet ik gaan op momenten dat ik daar de tijd voor pakte. Op de andere momenten ging ik weer leven. Ik investeerde weer meer tijd in mijn sociale leven en ontdekte een aantal nieuwe hobby's.

Ik ging koken, fotograferen en later mijn eigen kleding maken. Vooral door het fotograferen ging ik weer de schoonheid zien van dingen. Ik ging veel meer in het nu leven. Ik ging bewuster genieten van de tijd samen met mijn dierbaren. Of dit nu een vakantie, een uitje of een gezamenlijke lunch was. Ik zag opeens dat geluk en plezier al die tijd vlak voor me aanwezig was, alleen ik zag het niet meer. Ik zag in dat alles in ons leven komt en gaat, maar dat dit me niet verdrietig hoefde te maken. Het moet me sterken om te genieten van het heden en de mensen om me heen. Dus dat deed en doe ik nog steeds elke dag.

Elke dag ben ik dankbaar voor datgene wat ik heb en voel ik me gelukkig. Ik kan zeggen dat ik weer kan 'leven met een glimlach!'

Want door de pijnlijke gebeurtenissen weet ik 1 ding wel: Ik wil leven met een glimlach; liefhebben, gezond blijven, bewust genieten samen met mijn dierbaren en samen met mijn verdriet. Verdriet gaat nooit helemaal weg. Maar ik weet nu ook dat rouw de schaduwkant is van liefde.

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met verliessituaties. Het gaat er dan ook niet om wat je op je bordje krijgt, maar hoe je ermee omgaat.

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen de mogelijkheid heeft om te kiezen voor een 'leven met een glimlach'. Dus ook jij!



Meer weten?

Website:
www.levenmeteenglamlach.nl

[Instagram](#) en [facebook](#):
[@levenmeteenglamlach](#)

E-mail:
info@levenmeteenglamlach.nl