

Het kan echt:
groeien door moeilijke tijden

'Ik voel me KRACHTIGER dan ooit'

Een scheiding, het verlies van je baan, het overlijden van een dierbare of een ziekte: het kan je vloeren. Door verdriet de ruimte te geven en je ellende te doorleven kun je er – uiteindelijk – sterker uitkomen.



Het leven deelt soms rake klappen uit. Dreunen die ervoor kunnen zorgen dat je tijdelijk tegen de vlakte gaat. Zoals Marijke, die jarenlang zo aan zichzelf voorbij ging dat ze uiteindelijk instortte. Of Yolanda, die na een traumatische bevalling afscheid moest nemen van haar kind. En Manar, die als klein meisje van zes moest vluchten uit Irak en de verschrikkelijkste dingen meemaakte. "Drie vrouwen met heel verschillende ervaringen en één overeenkomst: ze hebben hun ellende doorleefd en zijn daardoor sterker dan ooit en een completere versie van zichzelf", concludeert Greet Vonk, coach bij coachingpraktijk Et Emergo. Samen met haar collega Anja Jongkind helpt ze mensen om door te groeien na ellende – zoals een echtscheiding, het verlies van een baan of het overlijden van een dierbare – en schreef ze het boek *Posttraumatische groei – sterker door ellende*. **Greet: "Trauma is in de PTG-wetenschap alles wat je (tijdelijk) vloert.** Wat iemand als traumatisch ervaart, is persoonlijk. Hoe iemand vervolgens reageert, is net zo persoonlijk. De een klappt dicht, de ander kan alleen nog maar huilen of krijgt een depressie. Mensen zeggen weleens: 'Als ik dat mee zou maken, zou ik het niet overleven.' Maar je kunt van tevoren niet weten hoe je zult reageren." **Anja: "Bij ellende heb je eigenlijk maar twee keuzes: of je gaat eraan kapot, of je wordt er sterker van."**

Sommige mensen bezwijken onder hun ellende of komen in een overlevingsstand terecht. Anderen herstellen en realiseren soms zelfs groei. Vaak worden mensen die iets naars meemaken door de hulpverlening en hun omgeving benaderd als kwetsbaar. Gaat men er bijvoorbeeld vanuit dat als je een burn-out hebt gehad, je daar altijd gevoelig voor zult blijven. Er is vaak veel aandacht voor verminderen van de klacht, maar om te kunnen groeien, is het juist belangrijk dat je je krachten leert kennen en een actieve rol inneemt. Dat maakt je weerbaarder. Moeilijke tijden kun je zien als cadeautjes, ingepakt in prikkeldraad. Als je dat voorzichtig en zorgvuldig verwijdert, zul je zien dat er een nieuwe versie van jezelf tevoorschijn komt waar je blijer mee bent. Het duurt soms lang en kan pijn doen, maar het kan het begin zijn van een nieuw leven. Dat weten, kan al enorm helpen in je herstel."

Finaal onderuit

Marijke (42) had in 2016 alles: een mooi gezin, een uitdagende baan. Het leek prachtig, aan de buitenkant. En dan gaat ze op een dag finaal onderuit. "Ik had al een tijd veel last van mijn schouder en van die continue pijn werd ik erg moe. Het was onrustig in mijn hoofd. Ik was net begonnen aan een nieuw project op mijn werk en dat nam me van 's morgens vroeg tot 's avonds laat in beslag. Ik voelde me opgejaagd. En ik had de lat hoog liggen. Ik heb geleerd: als je doorzet, kun je alles. Dus niet piepen en de schouders eronder. Op een dag zat ik 's avonds nog alleen op mijn werk, te huilen. Toen een paar dagen later een collega aan mij vroeg hoe het nu écht met

me ging, brak er iets. Ik kon niet meer stoppen met huilen. Ik ben naar huis gegaan, met het gevoel: ik heb gewoon een beetje te hard gewerkt en met een paar weken ben ik er weer. De eerste twee weken was ik supermoe en constant aan het huilen, maar ik was vooral vastberaden om er na een paar weken weer te zijn. Dat ik echt iets had, vond ik te moeilijk om toe te geven. Toen ik vier maanden thuiszat,

'Wat iemand als traumatisch ervaart, verschilt per persoon'

belandde ik in een zwart gat, zonder vertrouwen dat ik daar ooit nog uit zou komen. Ik dacht dat ik dood zou gaan en dat dat de bedoeling was. Met dat verhaal kwam ik bij Anja, die me vertelde me dat sommige mensen dit gevoel voorafgaand aan een grote verandering kunnen ervaren. Dat gaf me de rust en het vertrouwen dat ik er bovenop zou komen. Ik heb geleerd met mildheid te kijken en ontdekt waar ik goed in ben en waar ik energie van krijg. Ik was mezelf in de loop van de jaren volledig kwijtgeraakt. In mijn gezin, werk en relaties gaf ik honderd procent. Ik was vooral druk om anderen te pleasen en vergat daarbij voor mezelf te zorgen. Over mijn fysieke pijn en mentale onrust walste ik heen. Ik heb geleerd om te >

vertragen en af te stemmen met mezelf. Ik werk nog net zo hard, maar vanuit een andere intentie. Ik laat me niet meer leiden door mijn omgeving, maar door wat ik zelf wil en waar ik gelukkig van word. Daardoor durf ik nu dingen die ik eerder niet durfde, zoals spreken voor groepen. Ik ben van hard naar hart gegaan en van moet naar moed. Mijn burn-out heeft me niet kwetsbaar gemaakt, maar sterker dan ooit."

Moeilijkste beslissing

Ook Yolanda (37) vond vanuit haar diepste verdriet de kracht om haar leven een nieuwe wending te geven. In 2016 verloor ze haar baby Max na een traumatische bevalling. Max werd na een dagenlange bevalling geboren met een spoed-keizersnee en opgenomen op de IC.

Daarom heb ik met alle betrokkenen in het ziekenhuis gesproken om antwoorden te krijgen op mijn vragen. Als eerder een keizersnee was gedaan, had Max het kunnen redden. Dat was moeilijk om te horen, maar voor mij belangrijk om verder te komen. Om te leren leven met mijn verlies. Daarna ben ik op reis gegaan, eerst met een vriendin en daarna met mijn man. Het gaf me positieve energie en de ruimte om bij mijn verdriet stil te staan. Uiteindelijk zocht ik tóch professionele hulp. Ik wilde graag terug naar hoe het was voor we Max verloren, maar voelde ook: dat kan niet meer. Ik hield me sterk tegenover mijn familie, vrienden en collega's en leefde op de automatische piloot. Toen ik vijf maanden na het verlies van Max opnieuw zwanger werd, werd ik overweldigd door zo veel gemengde gevoelens. Ik was blij, maar ik miste Max ontzettend. Ook na de geboorte van Mateo. Ik was voorheen altijd optimistisch en positief, maar ik wist niet hoe ik ooit nog zo zou kunnen leven. Dankzij mijn zoektocht en met hulp van een psycholoog heb ik geleerd om mijn pijn en eindeloze liefde voor Max als kracht te gebruiken om op een positieve en optimistische manier te blijven leven. Mijn verdriet zal niet weggaan, maar ik leer ermee leven. Het neemt me niet meer zo in beslag als in het begin. Het verlies van Max heeft me gepusht om de juiste keuzes te maken die mij geholpen hebben om te groeien. Ik leef intenser, met meer focus. Inmiddels coach ik ouders die een kind verloren hebben. Ik bied ruimte voor hun verdriet en help ze hun leven te herpakken. Het overlijden van Max is een onderdeel

'Ik ben van hard naar hart gegaan en van moet naar moed'

In de dagen die volgden, bleek dat hij ernstige hersenschade had opgelopen door zuurstoftekort. Yolanda en haar man namen de moeilijkste beslissing van hun leven: ze besluiten Max uit liefde te laten gaan. Acht dagen na zijn geboorte overlijdt Max in de armen van zijn ouders. "Ik was in shock en verdoofd door alle emoties. Het verlies van Max was te veel. Het was niet alleen het verlies van onze zoon. Het was ook het verlies van onze toekomst en van onze dromen. Van vertrouwen in de mens. In eerste instantie dacht ik: Ik heb geen hulp nodig. Ik ben psycholoog en besloot mijn eigen zoektocht te beginnen om antwoorden te vinden. Ik wilde eerst rationeel begrijpen wat er nu eigenlijk gebeurd was.



van mijn leven en zal dat altijd zijn, maar ik ben veel meer dan dat. Mijn eigen kracht herontdekken is een zoektocht geweest, maar heeft me ook veel gebracht."

Erken de pijn

"Groeien vanuit ellende kan iedereen, maar je moet er wel aan toe zijn," waarschuwt Greet. Als je tegen iemand die net haar kind verloren heeft zegt: 'het is ergens goed voor' of 'je komt hier uiteindelijk sterker uit', dan erken je de pijn van diegene niet. Ellende is ellende, daar mag je niet aan voorbijgaan." **Manar (29) kan dat beamen. "Als je me in 2015 had gezegd dat het goed zou komen met me, had ik dat niet geloofd.** Ik was op dat moment aan het bezwijken onder druk van alles wat ik had meegemaakt. Als

kind ben ik met mijn vader gevlucht uit Irak. Mijn moeder en zusjes waren een paar maanden eerder naar Duitsland vertrokken, omdat mijn vader bedreigd werd. Mij werd niks verteld, ze waren opeens weg. In het holst van de nacht zijn mijn vader en ik vertrokken met een smokkelaar. Vanaf dat moment mocht ik mijn eigen naam niet meer zeggen. Eén fout en we zouden in de gevangenis belanden. We maakten een afschuwelijke reis van acht maanden lang die eindigde in het detentiecentrum in Winterswijk. Ons gezin werd herenigd en mijn nieuwe leven begon. Binnen zeven maanden sprak ik Nederlands, ik had vriendinnetjes, ik speelde buiten. Op school presteerde ik niet zo goed, maar dat viel niemand op. Ik moest vooral niet op mijn tenen

lopen, dat vonden leraren belangrijk. In de jaren die volgden, vertelde mijn vader ons vluchtverhaal wel duizend keer, alsof het een spannend boek was. Het grote avontuur van vader en dochter. Net zolang tot ik dacht: heb ik dit echt meegemaakt? Het ging aan de buitenkant goed met me. Ik voelde mijn leven lang wel altijd angst en druk om geen fouten te maken. Ik had last van nachtmerries, maar zei tegen mezelf: kom op, je woont in een veilig land, doe zoals de Nederlanders, werk aan je toekomst."

De dam brak

"Tot in 2015 de vluchtelingen crisis uitbrak en alle herinneringen die mijn kinderbewustzijn had vervaagd, weer bovenkwamen. Ik herinnerde me de boot, het lopen door de weilanden, het mais dat zo hoog was dat je niks kon zien, waardoor we elkaar vast moesten houden. Dat ik mijn vader onderweg een paar dagen kwijt was. De beelden van de journalist die een vluchteling en zijn zoon liet struikelen, maakten dat de dam brak. Ik kon niet meer. Ik stond op een kruispunt, klaar om onder een vrachtwagen te fietsen. Ik heb mijn vriend gebeld en gezegd: 'Haal me nu op.' Twee jaar lang ging ik naar een psycholoog om met EMDR de emotionele lading van mijn herinneringen te halen. Daarnaast probeerde ik mijn hbo-diploma werktuigbouwkunde te halen. Wat

'Groeien vanuit ellende kan iedereen, maar je moet er wel aan toe zijn'

moeilijk bleef, was het maken van tentamens, terwijl ik de stof goed snapte. Met de psycholoog ben ik uiteindelijk tot de conclusie gekomen dat elk tentamen voor mij voelt als een verhoor. Daardoor blokkeer ik, niet omdat ik niet slim genoeg ben. Ik heb op advies mijn talenten in kaart gebracht. Inmiddels ben ik niet meer aan het overleven, maar klaar om te gaan leven. De wetenschap dat ik nog verder kan groeien, heeft voor een enorme verschuiving gezorgd. Op mijn werk sta ik steviger in mijn schoenen. Ik houd mezelf niet meer klein, daardoor voel ik me zoveel blijer."

"Groeit gaat nooit in een vloeiende lijn", besluiten Anja en Greet. "Het gaat gepaard met hobbels, met vallen en opstaan. Als je dat weet, raak je niet meteen van slag als je terugvalt. Je kunt jezelf enorm helpen door goed voor jezelf te blijven zorgen, juist in moeilijke tijden. Ellende is een aanslag op je lichaam en gezond eten, bewegen en ontspannen helpen je om overeind te blijven. Je omgeving kan ook het verschil maken. Mensen die jou alleen nog maar als je probleem zien, kunnen je enorm naar beneden halen. Zoek mensen op aan wie jij je op kunt trekken, die begrijpen wat je meemaakt. Het is echt een misverstand dat je na ellende altijd een beetje zwak blijft. Een wond geneest uiteindelijk, al duurt het bij de een wat langer dan bij de ander. Als je van iets akeligs iets waardevols weet te maken, sta je daarna krachtiger, bewuster en tevredener in het leven. Je leert jezelf zoveel beter kennen." ♥