

Astrid Kies (41), werkt samen met Ingrid Smit (42):

“Een echtscheiding is een emotionele gebeurtenis, zeker als er kinderen zijn. Volwassenen nemen de beslissing om uit elkaar te gaan en eventueel nieuwe relaties aan te gaan, en de kinderen hebben dat maar te volgen. Dat kan bij hen tot loyaliteitsconflicten leiden. Gescheiden ouders zouden zo’n conflict moeten vermijden. Bloedbanden blijven heel belangrijk: een kind heeft z’n beide ouders nodig. Dat ondervond ik zelf ook toen ik stiefmoeder werd. Die situatie bracht veel uitdagingen. Ik moest leren om het verlamdende perfectionisme dat ik had, van me af te zetten en flexibel om te gaan met het feit dat mijn stiefkinderen een belangrijke band met hun biologische moeder hebben. Gaandeweg merkte ik dat er voor alles een oplossing was, zolang er maar liefde en compassie was. In die tijd leerde ik Ingrid Smit kennen. Zij was een gescheiden moeder – precies de ‘andere partij’ dus. Ook zij had pijnlijke maar leerzame hobbels moeten nemen in haar situatie als alleenstaande moeder en in haar contact met de vader en stiefmoeder van haar kinderen. Ze was er net zoals ik van overtuigd dat het belang van de kinderen voorop stond. Al pratende ontstond het idee om onze gezamenlijke achtergrond als communicatietrainers met onze persoonlijke ervaringen te bundelen tot workshops voor mensen in een vergelijkbare situatie, dus in samengestelde gezinnen. Het resultaat was een soort ‘crossvorm’ van gespreksgroepen, therapie en training, met als doel om mensen te helpen goed met elkaar te blijven omgaan, ook ná de scheiding. Daarin blijken een paar factoren ontzettend belangrijk te zijn: erkennen dat de situatie complex is, en leren omgaan met degenen die erbij betrokken zijn - zoals de ex-partner- , dus iedereen in te sluiten. Doen mensen dat niet, dan sluiten ze een deel van hun kind uit. Het vereist zachtmoedigheid en geduld. Degenen die onze trainingen meemaken, zijn erg enthousiast. Ze vinden het fijn om ervaringen te delen met anderen, maar krijgen ook concrete suggesties in handen om proactief mee aan de slag te gaan. Dat heeft altijd effect: zelfs als iemand maar enkele dingen toepast, beweegt de omgeving mee. Voor Ingrid en mij is het machtig mooi dat we onze kennis over effectieve communicatie en onze ervaringen kunnen overdragen op anderen. Het is onze passie, iets dat er werkelijk toe doet en iets dat we gewoon móeten doen. Omwille van de kinderen die in al die gezinnen leven. Want uiteindelijk moet het voor ouders toch het belangrijkste zijn dat het goed gaat met hun kinderen.”

Quintine Cleton (35):

“In 2004 raakte ik voor het eerst zwanger. Deze zwangerschap eindigde in een miskraam. Een heftige ervaring, maar ik was ook nuchter: dit kon gebeuren. Maar toen ook m’n tweede, derde en vierde zwangerschap voortijdig eindigden, begon ik het vertrouwen te verliezen. Ik onderging een rollercoaster aan emoties die veel impact op me hadden. Verdriet, maar ook boosheid. Bij bijvoorbeeld de vierde zwangerschap zag ik een kloppend hartje op de echo, maar anderhalve dag later was ik het toch weer kwijt. Ik heb de hele boel bij elkaar gescholden. Lichamelijk was er geen aanwijsbare oorzaak waardoor het mis ging. Maar ook een vijfde zwangerschap eindigde vroeg in een miskraam. Intussen had ik contact gezocht met een coach. Die hielp me om vooruit te kijken naar wat er mogelijk was, in plaats van achteruit te kijken naar het probleem. Mijn zesde miskraam zorgde voor een kentering. Natuurlijk, ik was weer kapot, maar ik vroeg me ook af of dit niet gebeurde met een bepaalde reden. Ik kreeg een soort vechtlust over me, een kracht van binnenuit, om iets met mijn ervaringen te doen. Ik kon toch onmogelijk de enige zijn die dit meemaakte? Ik vroeg me af wat ikzelf nodig had om goed en standvastig in het leven te blijven staan. Stukje bij

beetje groeide een idee waarmee ik andere vrouwen wilde helpen hun verdriet van een miskraam of het verlies van een te vroeg geboren kindje te verwerken. Samen met Marieke Sanders bedacht ik de workshop *Vandaag heb ik mijn steen verlegd*. Door ons begeleid bewerken deelnemende vrouwen creatief en naar eigen inzicht een steen, die als symbool dient voor wat hen is overkomen. Het verdriet om een miskraam is een emotie die een vrouw kan verlammen, waarin ze vast kan komen te zitten. Creatieve vormgeving werkt helend. Praten komt vanuit het hoofd, maar creativiteit komt vanuit het hele lichaam – het raakt je gevoelsleven, maakt beweeglijker en vrijer. De eerste workshop, eind 2008, was een intense, maar heel mooie ervaring. Ik was aangenaam verrast dat ons concept werkte. Een van de deelnemers zei: deze dag heeft me geopend. Zo'n reactie maakt me rijker als persoon, het geeft me een goed gevoel. Ik ben zo blij dat mijn ervaring anderen helpt. Het sterkt me dat de afgelopen jaren niet voor niets zijn geweest. Hoewel ook m'n zevende en achtste zwangerschap mis zijn gegaan, voel ik me krachtig. Ik leef bewust, mag verdriet hebben, maar geniet. Het leven is een feestje."

Corien Marotel-Rozendaal (36):

"Mijn zoon Bart huilde vanaf z'n geboorte ontzettend veel. Ook had hij erg veel last van z'n huid, het leek op eczeem. Zalf hielp niet. Toen hij zes maanden oud was deed ik hem, op advies van het consultatiebureau, in bad met een vette badolie. Hij lag er nog maar net in toen hij hard begon te huilen, compleet overstuur. Ik haalde hem direct uit bad en ik schrok me rot: z'n huid was van top tot teen vuurrood geworden, alsof hij onder de brandplekken zat. Ik was behoorlijk van de kaart. Uit onderzoek bij een allergoloog bleek dat hij uiterst gevoelig was voor pinda's, en in de badolie zat pinda-olie. Zelfs een kruimel was levensbedreigend. Hij kreeg een medicijn mee naar huis voor noodgevallen en we pasten zijn voeding aan, maar in de maanden erna bleef zijn huid openliggen en ging de jeuk niet over. Ik voelde me machteloos: we wisten dat dit niet het enige kon zijn, maar wat was er nog meer? Er volgden meer onderzoeken. Bart bleek ook in ernstige mate gevoelig te zijn voor cashewnoten en kippenei. Zelfs van aanrakingen door handen waaraan sporen hiervan zaten, kreeg hij rode, jeukende plekken, die hij dan zelf weer verspreidde door te krabben. Soms werd ik moedeloos. Ik was constant bezig met z'n voeding, maar moest ook vechten tegen onbegrip. Sommigen konden niet geloven dat het echt levensgevaarlijk kon zijn als hij iets verkeerd zou eten. Toch ging ik niet bij de pakken neerzitten. Ik zocht zoveel mogelijk uit wat Bart wel en niet kon verdragen en informeerde anderen over zijn aandoening. Inmiddels is Bart zes. We blijven hem testen en hij kan van sommige voedingsmiddelen weer kleine beetjes verdragen. Zelf ben ik steeds minder gaan werken en hou ik me voornamelijk bezig met de voedselallergie van Bart. Mijn ervaring met hem gebruik ik nu om anderen te helpen. Ik ben contactpersoon bij de Stichting Voedselallergie, een stichting die zich op een breed vlak van voedselovergevoeligheid richt. Mensen kunnen me bellen of mailen met vragen. Ik help hen op weg, al is het maar met een voedingstip of een ander praktisch advies. Ik weet wat ze ervaren, ken de wanhoop. En ik merk dat deze mensen heel blij zijn met een luisterend oor en een simpele kook- of baktip. Het geeft me het gevoel dat ik iets kan betekenen voor mijn medemens. Dat voelt goed."

Marieke Niemeijer (29):

“Als kind was ik erg onzeker. Ik had weinig zelfvertrouwen en had voortdurend last van faalangst. Op school deed ik ontzettend m’n best, deed precies wat er werd gevraagd. Maar het was nooit goed genoeg in mijn eigen ogen. Ik vergeleek mezelf steeds met anderen. Zij waren altijd leuker en beter, en leken het veel meer naar hun zin te hebben in het leven dan ik. In de tienerleeftijd werd ik steeds somberder, in mezelf gekeerd en eenzaam. Depressief ook, want ik miste volledig de grip op mijn leven. Rond m’n achttiende ging ik lijnen. Ik was niet te zwaar, maar vond zelf van wel. Ik dacht: als ik afval, voel ik me vast beter. En dat was ook zo, tenminste in het begin. Het dalende getal op de weegschaal en de complimentjes over mijn gewichtsverlies gaven me een kick, ik kreeg er kracht en meer zelfvertrouwen door. Eindelijk had ik iets gevonden dat ik kon, waar ik wél grip op had. Ik werd gezien. Maar ik sloeg door in het afvallen. Ik verlegde steeds mijn grenzen, wilde alsmaar minder wegen om het gevoel van zelfvertrouwen vast te kunnen houden. Ik durfde het lijnen niet meer los te laten, want wie was ik dan? Dan was ik weer gewoon Marieke en niet interessant. Toen werd ik zo ziek van mijn lage gewicht dat ik in het ziekenhuis moest worden opgenomen. Ik stemde met behandeling in, maar niet vanuit de motivatie om mijn eetstoornis los te laten. Eenmaal weer op mezelf verviel ik in mijn oude eetpatronen, zij het dat ik nu geen anorexia maar boulimia kreeg. Dat ging een paar jaar zo door, totdat ik in contact kwam met de zelfhulpgroepen van Stichting ZieZo ([www.ziezo.eu](http://www.ziezo.eu)). Hier vond ik zoveel herkenning. Ik mocht zijn wie ik was, open zijn over wat me bezighield zonder veroordeeld te worden. En ik mocht mijn eetstoornis loslaten en toch een waardevolle plek binnen ZieZo innemen. Dit bood me vertrouwen. Langzaamaan voelde ik dat ik er aan toe was om vanuit mijzelf te stoppen met eten als compensatiegedrag. Door veel te praten, ook in therapie, werkte ik aan een positiever zelfbeeld en groeide mijn zelfvertrouwen. Toen het steeds beter ging, ging ik gastlessen geven over mijn ervaringen. Later ging ik anderen begeleiden en nu coach ik ook vrijwilligers binnen de stichting. Het is zo goed dat ik iets dat eerst een heel negatieve lading had, nu op een positieve manier kan inzetten. Het mes snijdt aan twee kanten. Het werk stimuleert me om niet terug te vallen en ik help anderen ermee. Dat geeft een ontzettend fijn gevoel.”

Jaco Grinwis (32):

“Ik heb een nare jeugd gehad. In ons gezin was geen liefde, alleen ruzie. Mijn moeder zocht aandacht bij medici en familie en vrienden door ziektes bij mij en mijn broer te fingeren, en diende ons onnodig medicijnen toe. Al heel jong ontdekte ik dat een paar slokjes drank me iets van een geluksgevoel gaven. Rond mijn dertiende liep ik weg. Op een feestje blowde ik voor het eerst. Het gaf me een goed gevoel, deed me alle ellende vergeten. Ik kwam in een pleeggezin terecht en daarna in een opvanghuis voor ontspoorde jongeren. Daar kwam ik in aanraking met drank, pillen en cocaïne. Later, toen ik op straat zwierf, gebruikte ik wat ik maar kon krijgen: ecstasy, heroïne, lsd, cocaïne, speed. Alles om maar ‘gelukkig’ te worden. Op mijn vijftiende kwam ik in de cel terecht. De drugs maakten me psychotisch en agressief. Ik zag dat mijn lichaam beschadigd was en ondervoed, maar ik kon niet stoppen. Op mijn twintigste kwam ik vrij. Een christelijke vrouw gaf mij onderdak. Daar kreeg ik een ervaring met God. Ik ervoer een rust en liefde die veel intenser was dan alle drugs bij elkaar. Het bracht me ertoe mijn leven radicaal te veranderen. Ik stopte. Zonder hulp slaagde ik erin in één keer af te kicken. Tijdens emotionele terugvallen bleef ik volhouden. Vorig jaar heb ik samen met een vriend de zelfhulpgroep Step Out opgezet. We begeleiden alcohol- en drugsverslaafden die willen stoppen of net gestopt zijn. Bij ons kunnen ze hun verhaal kwijt. Wij maken hen ervan bewust

waar ze mee bezig zijn, dat ze inzien dat verslaving puur vluchtgedrag is. Dat het een destructieve weg is die jou en alles om je heen kapot maakt. We leren ze hun gevoelens te herkennen en risicosituaties te vermijden. Een verslavingsneiging heb je voor de rest van je leven, maar je kunt er wel mee leren omgaan. Ik vind het fijn dat ik op deze manier mensen kan helpen. Het is mooi dat je na een foute start toch een goed en waardevol leven kunt opbouwen.”