

"JE BENT HET WAARD.
ER IS MAAR ÉÉN JIJ."





Mijn VERHAAL

Het was dinsdag 18 april 2017, half 4. Opeens belande ik in wat ik later zou uitleggen als dat verhaal in een magazine dat gelukkig nooit over jou gaat. Nu ging het opeens wel over mij en mijn gezin.

Ik werd gebeld door onze gastouder dat onze dochter Julia, toen 2 jaar oud, in elkaar was gezakt, niet reageerde en dat de ambulance onderweg was. Ik liet alles vallen en ging naar haar toe. Julia lag verkrampd op de grond en leek niet te ademen. Met mijn hand op haar borst voelde ik af en toe een lichte ademhaling.

In een roes

Ik deed wat de ambulance medewerker aan de telefoon mij opdroeg. Later besepte ik dat ze mij aan het voorbereiden was op een reanimatie. Gelukkig bleek dat niet nodig!
De hulp aan Julia, de samenwerking met onze gastouder en ambulance team, het telefoontje naar mijn man. Alles deed ik in een roes, maar ik weet nog precies wat ik deed. Hoe Julia lag. Waar alle gastkindjes waren en hoe ze uitkeken naar de ambulance met gillende sirenes.

Opluchting en overleven

Na het langste uur van mijn leven kwam ze weer bij. De mengeling aan gevoelens die ik die dag gevoeld heb blijven mij altijd bij. Machteloosheid en angst om onze dochter in mijn armen te verliezen. Tegelijk de kracht en een oersterk vertrouwen dat het goed zou komen. Opluchting en dankbaarheid toen ze weer ging praten en oké leek. Het was de dag dat ik in standje overleven en zorgmodus ging. De zorgtrein raasde nog een lange tijd verder en het "gewone" leven van alle dag ging ook door.

"IK BESLOOT OM MIJZELF AANDACHT TE GEVEN"

Ik brak op de overloop

Vele niet verklaarbare wegrakingen, onderzoeken, spannende uitslagen later, stond ik op onze overloop. Twee meisjes die niet konden slapen, gilden om aandacht van hun moeder. En ik? Ik stond aan de grond genageld. Ik kon niet meer nadenken, niet meer bewegen. Ik kon niet meer. Mijn man pakte mij stevig vast, de tranen kwamen en ik durfde

toen voor het eerst te zeggen hoe bang en moe ik was.

Ik had mijzelf volledig gegeven. Ik stond altijd "aan", alert en vol spanning. Klaar om te zorgen en de spanning in mij bouwde zich op. De pijn van Julia werd letterlijk mijn pijn doordat ik heel mijn lichaam bijvoorbeeld aanspande wanneer ik haar door een aanval heen hielp.

Noodrem

Ik besepte dat ik zelf aan de rem moest trekken. Dat niemand anders dat voor mij kon doen. Ik heb hulp gezocht en werd steeds beter in het aannemen van hulp.

Door zelfreflectie ontdekte ik dat ik mijn eigen behoeftes wegcijferde in de zorgen voor en om mijn kinderen. Ik besepte dat ik het niet alleen hoefde te doen. Dat het juist krachtig is om jezelf kwetsbaar op te stellen. Noodzaak om aandacht voor jezelf te hebben.

Wapperende vlag

De impact op ons gezin was groot. Julia en haar grote zus Olivia krijgen beiden trauma therapie om alles te verwerken. De muurtjes die ze ter bescherming om zich heen gebouwd hadden, laten ze langzaam zakken en daar genieten we van. Julia heeft geen blijvende schade opgelopen en ontwikkelt zich super. Ze is, terwijl





ik dit schrijf, bijna een jaar aanval vrij. Een belangrijk ijkpunt. Op die dag gaat de vlag uit!

Belangrijke les

De belangrijkste les die ik heb geleerd is dat ik niet altijd alles hoef en kan oplossen, er zijn is voldoende. Ik kan nu voor mijn kinderen zorgen, zonder dat het mij verkrampt. Door afstand te nemen, door te zorgen voor mijn eigen behoeftes en te voelen wat deze zijn.

Ik kies hierbij voor mijn eigen geluk en gezondheid, zonder schuldgevoel. Ik zie met eigen ogen dat ik op die manier een veel fijnere moeder ben en mijn dochters beamen dat volmondig.

Rozengeur en maneschijn

Is het nu dan altijd rozengeur en maneschijn? Zijn de zorgen voorbij? Zeker niet.

Wel is er voor mij en mijn partner weer ruimte voor ons als geliefden. In plaats van ouders met zorgen en wallen tot op hun knieën. Meer rust, gezelligheid en evenwicht in ons gezin en ruimte voor ieders eigen ik hierin. Vertrouwend in de toekomst, met als kers op de taart onze prachtige derde dochter Hanna.

Besluit

Ik besloot om mijzelf aandacht te geven, waardoor ik er elke dag weer met aandacht voor mijn gezin kan zijn én voor mijzelf.

En jij kunt dat ook!
Het is mijn missie geworden om de lessen die ik sinds die ene dag geleerd heb en nog steeds leer, door te geven aan andere moeders. Dat je mijn verhaal nu leest in mijn magazine is een geweldig mooie stap.

Geef jezelf aandacht.

Als jij jezelf continu volledig geeft dan heb je uiteindelijk niks meer om te geven. Door jezelf op de eerste plaats te zetten kun jij de moeder van je dromen zijn. Inclusief de shit-happens momenten, zorgen, driftbuien en tot-10-tel-

dagen. Juist omdat jij volledig oké bent met jezelf, kun je beter zorgen voor je gezin en jezelf.

Je bent het waard.

Er is maar één jij.



Zorg voor jou

Goed zorgen voor je kind

Begint met zorg voor jou

Door aan jezelf te denken

Blijf je jezelf trouw

En dat maakt jou een ontspannen moeder

De moeder die jij graag wilt zijn

Jezelf op de eerste plek zetten

Is voor het hele gezin fijn

