PAGINA 1
Lieve mensen.
Tijd om terug te blikken, hier te zijn, en vooruit te kijken. Het afgelopen jaar waarin we met zijn allen geconfronteerd werden met ingrijpende veranderingen in ons leven. Sommige ten goede en sommige ook niet. Onvoorspelbaarheid, angsten en tegenstrijdige informatie. We worden gedwongen om zelf uit te zoeken naar wat voor ieder van ons klopt. Een dingetje, sekers. Ook ik!

Ik blik iets langer terug, wat ik graag met jullie deel, want het waren me mijn jaartjes wel. De laatste twee jaren hebben jullie weinig van me gehoord. Zeker voor degenen die me allang kennen en volgen is er veel gebeurd bij mij, zowel zakelijk als privé. Zes jaar geleden nam ik het besluit om naast (loopbaan en team)coaching me te gaan specialiseren in rouw en verlies. Niet wetende dat ik naast de opleiding ook privé met het nodige verlies te maken zou krijgen. Mijn ziel heeft het vast al geweten en heeft mij onbewust naar deze opleiding toe geleid, ik was me iig van geen kwaad bewust. Ja ok, mijn relatie lieo wat minder lekker, maar dat ik een paar maanden later huilend in de eerste tweedaagse van de opleiding zou zitten had ik niet kunnen vermoeden. De vader van mijn kinderen, mijn partner, zei zijn abonnement na 25 jaar samen, op. BAM. Ik verloor niet alleen mijn gezin zoals ik het kende, maar ook mijn toekomstdromen.
Pijn, verdriet en verlatingsangst dat is waar ik lang mee te dealen heb gehad. Er doorheen was wat ik te doen had, voelen en doorleven. En ja, er was ook veerkracht. Ik liep dat jaar een marathon! Er doorheen zitten en kracht voelen, wisselden elkaar af. Zoals slachtoffergedrag en verantwoordelijkheid nemen voor wat er gebeurde, elkaar ook afwisselden.

Als het leven lastig is, probeer het niet te begrijpen,
laat de storm door je heen trekken
en wees lief voor jezelf.
(Ik heb er vijf jaar over gedaan om 'niet te begrijpen', grrrrr)

Ondertussen werkte ik door, soms lastig maar meestal fijn. Ik houd van mijn werk, toen ook. Ik geef, ik ontvang, ik leer en groei van jullie, zo zie ik mijn werk(leven). Gelukkig. Dankbaar.

Soms zijn moeilijke tijden nodig om je ogen te openen voor dingen die je voorheen nooit hebt gezien.
Ook dit is waar, ik moest schellen laten vallen; ik hield dingen in stand gewoon omdat mijn verlatingsangst zo groot was. In 'illusies leven' en 'vermijden', bleken hierbij mijn grootste overlevingsstrategiën te zijn. Ja ja, coaches hebben deze ook hoor ;-)

Fysiek kreeg ik ook te maken met verlies. Van de een op de andere dag werd ik zo goed als doof aan mijn rechteroor en kreeg ik last van evenwichtsaanvallen (die zijn echt niet fijn, dat kan ik jullie wel vertellen). De aanvallen confronteerden me met het feit dat ik letterlijk niet in balans was. Wat was ik blij dat ik de opleiding had. Naast rouwen om mijn eigen scheiding en fysiek verlies, vergrootte ik mijn bewustzijn en ook mijn professionaliteit.

Langzaam maar zeker kon ik weer volmondig JA tegen het leven zeggen. YES

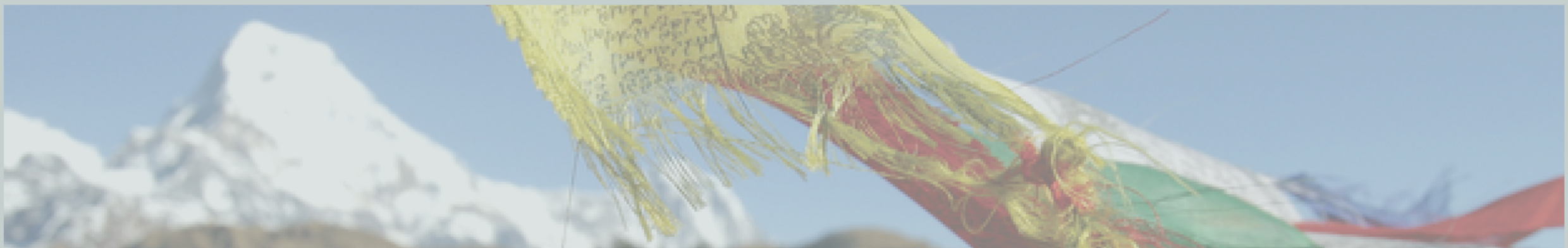
Totdat.....ik vorig jaar zomer in twee maanden tijd twee van mijn lieve zusjes 'verloor'. Aan zelfdoding en een hartaanval. Patsboem, mijn zusjes zomaar weg.
Mijn wereld stond stil en op zijn kop. Verdriet, pijn en ongeloof kwamen als een stortvloed over me heen. Er werd met grof geweld een groot gat geslagen in mijn gezin van herkomst en daar trilde de pijn van de scheiding lekker op mee.
FUCK nog aan toe, hoe dan? Huilen, lopen, praten, voelen, huilen, wandelen in de natuur en wegkruipen onder mijn dekentje. Dat was hoe ik er doorheen ging en hoe ik rouwde.

pAGINA 2
Ook toen was er veerkracht. Gelukkig. Het leerde mij veel over de dood, mijn eigen leven en over mijn nieuwe rol in mijn gezin van herkomst. Ik leerde de pijn en het gemis te integreren en ik ervoer dat er mooie dingen onder mijn pijn en verdriet lagen, hoewel het even duurde voordat ik die cadeautjes echt kon uitpakken.
Onderschat jezelf nooit. Je weet nooit hoe sterk je echt bent totdat sterk zijn je enige optie is.

Na ruim een half jaar intense rouw wist ik dat ik iets in mijn leven moest gaan doorbreken. Ik besloot na 26 jaar weg te gaan uit mijn toenmalige woning en kocht een klein huisje terug voor mezelf. Mijn eigen nieuwe plek. Vanaf dag één wist ik dat het de juiste beslissing was. Ik voelde nieuwe en frisse energie stromen, ondanks dat het huis helemaal opgeknapt moest worden. Ik verzette bergen zonder dat het me energie kostte en ondertussen voelde ik me gedragen door wat dan ook. Ik voelde weer opnieuw een groot JA naar het leven. Mijn leven gaat opnieuw door, het is, (zoals ik ernaar kijk) de bedoeling dat wat je ook meemaakt, je ervan leert en het je almaar dichterbij jezelf brengt. Van jezelf houden met alles wat er is. Als ik zo terugkijk zie ik dat ik almaar minder afhankelijk ben geworden van wat anderen van me vinden (hoera) en ik nog meer ben gaan staan. Ik wil leven, dat ben ik ook mijn zusjes verplicht. Zij willen niets liever, dat weet ik!

Verantwoordelijkheid nemen van wat je overkomt, niet in oude verhalen verzanden, gevoelen en emoties niet groter maken dan dat ze zijn, (ze hoeven alleen maar even gevoeld te worden, zonder dat je je laat verleiden in oude verhalen te stappen), leven in het NU, waarin ik sinds kort zelfs mag genieten van een nieuwe liefde;-)

Het allerbelangrijkste wat ik geleerd heb is dat als ik gevoelens van 'ik ben zielig' of 'ik heb verwachtingen' of ik heb graag 'bepaalde reacties van mensen', er dan een alarmbel afgaat. Want dan weet ik dat ik zelf huiswerk te doen heb. Andere mensen spiegelen alleen maar waar ik zelf in oud zeer geraakt word. Oud zeer wat geheeld mag worden. Kiezen om VERANTWOORDELIJKHEID te nemen in plaats van slachtoffer te zijn. Het klopt niet om te wijzen naar dat die ander niet goed reageert of om oordelen naar die ander toe uit te delen. Jij bent zelf verantwoordelijk voor wat het met jou doet. Niet de ander.

Authentiek zijn betekent jezelf zijn.
Het draait niet om acceptatie door anderen.
Accepteer jezelf. Met alles wat er is. Ook het imperfect zijn.
Leer er om lachen.
Gewoon omdat je een mens bent en mensen zijn nou eenmaal niet perfect.
Dat maakt ze juist mooi en puur.

2021 lonkt en met veel plezier kijk ik er naar uit. Op alle gebieden maar zeker ook op werkgebied. Het zal voor ons allemaal een spannend jaar worden wat betreft corona en zijn gevolgen daarvan. Ik heb er weinig invloed op, behalve dan dat ik mijn passie mag leven en mijn verantwoordelijkheid moet nemen. Dit alles met een open hart en in vertrouwen.
Vertrouwen hebben en vertrouwen geven, laten we dat vooral leven met zijn allen. De wereld heeft het keihard nodig. Ik wens het jullie dan ook van harte voor het nieuwe jaar.