

Module 5 Mijn verhaal in vogelvlucht

In werd geboren in Wageningen en toen ik 2 was werd mijn broertje geboren. Snel daarna verhuisden naar Afrika. In de tien jaar dat we daar woonden hebben we in 5 verschillende landen gewoond. Ik heb mijn lagere school op Franse en een Britse school gezeten en de laatste 2 jaar gaf mijn moeder ons les van de Wereldschool.

Hoewel ik hele fijne herinneringen heb aan mijn jeugd, zijn er wel een aantal punten die effect hebben gehad op de persoon die ik vandaag de dag ben. Zo heeft dat vele verhuizen wel een grote impact op me gehad. Het steeds vriendjes en vriendinnetjes achter moeten laten was pijnlijk. Ook het overschakelen van talen was een uitdaging. Niet zo zeer fonetisch, maar schriftelijk, het lezen ervan. Met dyslexie was dat een lastige uitdaging. Ik kon wel door de grond zakken als ik weer eens een leesbeurt had. Ik moest me namelijk zo focussen op het goed lezen van de woorden, dat ik daarna geen antwoord kon geven op de vragen van de leraar waarover de tekst ging die ik net gelezen had.

Al die talen in mijn hoofd zorgden soms voor verwarring. Ik kan me het volgende voorval nog heel goed herinneren; Ik stond vooraan in de rij in de klas, voordat we naar buiten mochten. De deur stond open, en ik zag iets wat me herinnerde aan een gesprek wat ik met een Nederlands vriendinnetje had gehad een paar dagen ervoor. En vertelde in het Nederlands aan het meisje achter me wat ik zag. Ze keek me niet begrijpend aan en vroeg of ik Engels kon praten. Ik voelde me zo waanzinnig dom dat ik wel door de grond kon zakken. Ik schaamde me diep!!

Op mijn 7de werd ik aangerand; we woonden in Malawi (Afrika) hadden vaak logees thuis, als ze langer kwamen, sliepen mijn broer en ik op één kamer en was de andere kamer voor de logees. Als ze voor 1 nachtje kwamen lagen ze bij een van ons op de kamer. En één van deze logees sliep bij mij op kamer, hij had geen klamboe en vond midden in de nacht dat hij zoveel last van de muggen had, dat hij onder de mijne erbij moest komen liggen. Ik werd wakker van niet fijne bewegingen tussen mijn benen en vluchtte naar mijn ouders slaapkamer. De volgende dag werd er niks meer over gevraagd of gezegd door mijn ouders.

Zo leerde ik dus dat het beter was dit allemaal niet te voelen en sloot mijn gevoel af. En ook ontstond hier het zaadje dat ik niet gezien werd, er niet toe deed.

Mijn middelbare en HBO opleiding deed ik in Nederland en met mijn ergotherapie diploma op zak ging in meteen naar Indonesië om als ergotherapeut aan de slag te gaan. Ik volgde mijn droom (dacht ik) om net als mijn vader, ontwikkelingswerk te gaan doen. Ik maakte het mezelf "uitdagender" door in een voor mij onbekend werelddeel en taal te gaan werken.

Als ik iets leuk vind, ga ik er voor de volle 200% voor. Dat zit nu eenmaal in mijn aard. Zo deed ik dat in 1995 ook tijdens mijn droombaan in Jakarta. Ik werkte hard en besteedde heel veel uren in het centrum voor kinderen met een lichamelijke en geestelijke beperking.

Ik kwam er tijdens het hockeyen mijn ex man tegen en ging na driekwart jaar samen wonen met hem. Hij was uitgezonden naar Indonesië. Alles leek geweldig. Ik had een heerlijk leven, leven en mijn baan vond ik geweldig. Toch begon er op een gegeven moment iets te knagen. Ik zat niet meer lekker in mijn vel. Ik kwam er per toeval achter toen ik naar een feestje een bepaald rokje aan wilde. Ik zag dat er een naadje los zat. Pakte mijn naaimachine tevoorschijn en repareerde het rokje. Terwijl ik daarmee bezig was, besepte ik me dat dit was wat ik gemist had! Even lekker met mijn handen bezig zijn en uit mijn hoofd. Vanaf dat moment heb ik het creatief bezig zijn bewust weer een plek in mijn leven gegeven. Van alles heb ik gedaan, Mozaïeken, maakte van alles met fimoklei, beschilderde hele porseleinen serviezen en naaide.

We verhuizende nog 5 keer (Hamburg, Nederland, Brazilië, Venezuela en uiteindelijk Curaçao waar ik alleen met de jongens woonde en mijn ex in de weekenden op en neer kwam)

We verhuisden voor door het werk van mijn ex. Niet omdat hij naar een bepaalde functie of land wilde, maar omdat zijn baas het voor hem had bedacht. Ik vond het super vervelend dat iemand die ik amper kende voor mij besloot waar ik ging leven. Om daar helemaal geen invloed op te hebben. Ik voelde me regelmatig een pionnetje op een Risk speelbord als we weer in de fase kwamen van verhuizen. *Ik voelde me niet gezien.*

We kregen in NL en Brazilië 2 jongens. De roze wolk die veel moeders kennen had ik niet. Hoewel ik intens van de jongens hield, was het zwaar. De oudste huilde de eerste 3 maanden van zijn leventje en de jongste een jaar. Dit had een behoorlijke impact op ons leven.

Met mijn lichaam was ik absoluut niet tevreden. Ik was tijdens mijn studenten tijd best uitgedijd, en na de zwangerschap van de oudste, werd ik na 3 maanden zwanger van de 2de. Ik had dus geen optie om terug te komen naar mijn gewicht van voor de eerste zwangerschap. Ik was giga aangekomen en voelde me een kamerolifant. En zo trouwde ik ook, net zwanger van de 2de. Ik voelde me echt niet op mijn mooist...

Het creatief bezig zijn leidde in 2014, in Nederland, uiteindelijk tot een handwerk winkel, eerst klein aan huis, en later in een groot pand van 100m². Handwerken werd mijn werk en ik kreeg het drukker dan druk. Ik had geen tijd meer om zomaar iets voor mezelf te haken of ontwerpen, alles had een doel. Ik ontwikkelde tuimelballen en publiceerde hier ook allerlei patronen bij die later ook in het boek Tuimelaars haken uitkwamen.

Mijn ex had een baan waarbij hij 2 weken per maand in het buitenland was, waardoor het reilen en zeilen in huis en met de jongens voor het grootste deel op mij neer kwam.

Het effect hiervan kwam in 2017 als een bijna burn-out binnen.

Ik ontdekte in die tijd dat ik een Hoog gevoelig High Sensation Seaker ben en wat dit allemaal inhield.

Deze (hoog) gevoeligheid heb ik pas de afgelopen jaren weer een plekje in mijn leven kunnen geven, leren begrijpen en gebruiken. Het mooie is dat ik nu juist mijn gevoeligheid als mijn talent inzet in wat ik als coach doe.

4 jaar geleden zijn mijn ex en ik uit elkaar gegaan, we deden dit op een mooie manier, waardoor we steeds terug kunnen kijken op de dingen die wel tof waren en niet naar de dingen die rot gingen. Dit heeft super mooi uitgepakt voor de jongens. (die overigens totaal verbaast en natuurlijk verdrietig waren dat we uit elkaar gingen)

In Juni 2023 liep ik tegen de Franse Philippe aan en sinds eind 2023 heb ik mijn huis verhuurd en woon ik op een woonboot. (meer daarover in mijn vlog, ik zal de link ernaar hier bij zetten)

Als ik kijk naar de interne uitvluchten kijk die ik deed, is dat een behoorlijke lijst...

Perfectionisme, Controle willen houden, Helper, Pleaser, Redder, Mezelf wegcijferen, Vermijding van intimiteit, Vergelijking met anderen, Aanval als verdediging.

En om de emoties maar niet te hoeven voelen heb ik mijn heil bij heel wat externe uitvluchten gezocht.

Verslavingen: Ik ben erg verslavingsgevoelig.

- Eten, en vooral zoet, ik ben echt gek op chocola achtige dingen. En als ik er aan begin, moet het hele pakje op.
- Ik rookte van mijn 18de tot mijn 30ste een pakje per dag.
- Het drinken van alcohol begon in mijn studenten tijd, Ik dronk veel en vaak. En is eigenlijk niet meer weggeweest. Tijdens mijn huwelijk echt jaren lang dagelijks een fles wijn bij het eten, en soms zelfs 2)
- We hebben periodes gehad dat we heel veel feestjes hadden in de weekenden. Allemaal lekker oppervlakkig, zodat ik niet werd geconfronteerd met mijn eigen pijn.
- Ik kan echt doorslaan in het kopen van dingen Excessief kopen. Ik vind veel creatieve dingen leuk, dus als ik weer een nieuwe hobby ontdekte, wilde ik er meteen van alles van hebben. Of van zelfhulpboeken, ik heb alles wat los en vast zat gelezen, net zolang tot ik tot de conclusie kwam dat er veel het zelfde wordt geschreven in net andere woorden...
- En doelloos TV kijken, dat heb ik ook elke avond gedaan. Ik had zo'n vol hoofd en was zo moe aan het einde van de dag dat ik niks anders kon dan als een zombie op de bank hangen. Nu heb ik al 4 jaar geen tv meer, maar kan ik me toch nog achter Netflix verschuilen.
- Ook sociale media vind ik met tijd en wijlen echt een uitdaging. Zeker als ik niet zo lekker in mijn vel zit. Ik kan er makkelijk uren aan "hangen".

Overmatig werk bezig zijn. Ik kan me echt verliezen in dingen waar in enthousiast over ben. Ik vergeet dan alles om me heen.

Anderen de schuld geven. Ja, dit deed ik veel en vaak. Ik gaf mijn ex of kinderen de schuld dat ik me op zus of zo manier voelde. Doordat zoonlief zijn zo niet opruimde, moest ik het doen en voelde ik met rot. Mijn ex zat veel in hotels, en ging uit eten, hoefde aan niks dan zichzelf te denken, en ik?! Ik had het super druk! Daar kon ik me echt zo rot over voelen!

Materialisme. Ja, daar deden we wel aan. Kopen om de leegte op te vullen, die dan na een korte tijd weer net zo hard binnen komt waardoor ik weer ging kijken wat ik kon kopen.

In de periode dat ik toen ik zelf door de info van deze cursus heen ging, was dit allemaal super confronterend voor me. Ik voelde me zo stom. Gelukkig kon ik deze negatieve spiraal omzetten. Want ik wist tot dat moment niet beter. En zo ben ik mezelf laagje voor laagje gaan herontdekken. Wie ben ik echt, zonder de beperkende overtuigingen van mijn ouders en voorouders, de maatschappij enz?

Nu ik weet wat mijn valkuilen zijn, kan ik er ook op anticiperen. Ik kan mezelf op een vriendelijke manier op de vingers tikken. En de blauwe plekken die onder al mijn beperkende overtuigingen liggen steeds makkelijker inzien. En natuurlijk, het gaat soms met tranen en baaldagen gepaard. Want ik wordt regelmatig getriggerd door de mensen die dicht bij me staan.

Maar zeker ook met veel lol, omdat ik het proces deel met een aantal vriendinnen die hier ook doorheen gaan kunnen we ook echt tranen met tuiten lachen om onszelf. En in de situatie waarin we onszelf brengen en zitten.

Dus het is een proces, dat met vallen en opstaan gaat. Maar wat je in jezelf moet doen. Een ander kan je er op zich wel mee helpen door een spiegel te zijn, maar uiteindelijk moet je het in jezelf oplossen. En dat vind ik op zich een heel mooi iets, om dichterbij jezelf te komen. Ik zie dat als een spel, elke keer een level up! En dan heb ik mezelf weer wat beter leren kennen, en dan geef ik mezelf weer een medaille. Yoh! Door naar level 4! Zo maak ik er gewoon een grap van. En een luchtiger iets. En dat maakt me dan ook weer heel gelukkig, want elke keer dat ik dan zo dip-dag heb gehad, of dipmoment heb gehad, dan weet ik, hierna word ik weer een level hoger. Een level dichterbij mezelf.

Ik ben mijn gedachten veel minder serieus gaan nemen, niet met een korrel zout, maar met een hele pot zout!

Wat de aanranding betreft heb ik mezelf wijs gemaakt dat er eigenlijk niks gebeurt was. Ik was niet verkracht zoals bij veel meiden of vrouwen wel het geval was. Totdat het ter sprake kwam bij een therapeut waar ik onder behandeling was. Zij vertelde mij dat een aanranding voor een jong kind net zo ingrijpend is als een verkrachting. Dus heb ik mezelf hierin ook serieus genomen en dit aangekeken en een plekje gegeven, om ook hier niet in de slachtoffer rol te blijven steken.

Ik hoop dat ik je door mijn verhaal een beetje heb kunnen inspireren en wat ideeën heb kunnen geven over hoe bepaalde belemmerende overtuigingen werken en hoe interne en externe mechanismen functioneren. Ik hoop dat ze zo voor jou duidelijker worden zijn. En dat het jou motiveert om er op net zo'n luchtige en speelse manier in te gaan staan. En jezelf te ontdekken in de vorm van dit mooie "computer/levens" spel.

Welke tools ik gebruikte zal ik in de volgende module bespreken.