



De advertenties van de hulpverleners zijn over het hele FM verspreid.

Blader het hele FM door: ook andere artikelen en oproepen zijn het lezen waard

## tips

Reacties op oproepen en ervaringsverhalen in het hele magazine zijn ook voor SAMEN VERDER bedoeld.

De SV-verhalen zijn herkenbaar aan de vorm van het kader.

## In verwachting van een pup

### Hanneke's column

Het is nu anderhalf jaar geleden dat ik, na een lang en intens proces, besloten heb om op 40-jarige leeftijd een punt te zetten achter het proberen zwanger te raken.

Zowel mijn man als ik waren toe aan rust en verlangden er naar om weer 'samen' door het leven te gaan. Wij waren elkaar onbewust toch een beetje kwijtgeraakt in de jaren waarin zwanger worden centraal stond.

Samen Verder, zonder kinderen, dat is nu onze toekomst. Maar hoe vul je zo iets nu in?

In eerste instantie werd ik gewoon meegevoerd door het leven van alledag: werken, sportschool, studie, vrienden en familie, huishouden. Ik stapte in het vertrouwde tempo door. Tijdens de jaren van zwanger proberen te worden ben ik naast de medische molen altijd bewust en actief bezig geweest in het oppakken van andere, nieuwe dingen in mijn leven. Ik zit eigenlijk nooit stil. Zo heb ik op 38-jarige leeftijd een therapeutenopleiding afgerond en begon ik net na mijn 40e met het tweede studiejaar voor coach/counselor. Daarnaast heb ik een enerverende baan en een druk sociaal leven. Natuurlijk greep ik al die 'drukte' met beide handen aan: leegte? zwart gat? zinloosheid?, daar had ik eerlijk gezegd geen last van. Ondertussen voelde ik wel langzaam een moeheid in mij opkomen en een intens verlangen om 'al dat druk doen en moeten' los te laten. Ik merkte dat mijn verlies erom vroeg stil te staan, en stilstaan kost tijd. Dit bewustzijn maakte dat ik stopte met vluchten in alleen maar druk doen en druk zijn en dat ik gas terugnam.

Ik ging mijn energie focussen waarbij ik een stevige pas op de plaats maakte en bewust momenten van rust creëerde. Ik keerde meer naar 'binnen' en stelde mijn prioriteiten. Zo trok ik veel tijd uit voor mijn lichaam (sportschool), geest (meditatie) en de relatie met mijn man. Daarnaast zei ik vaker gewoon nee en plande minder afspraken in mijn agenda. Ik vond het een verademing om meer 'in het moment te leven' en te doen waar ik zin in had op dat moment in plaats van vastgepind te zitten aan allerlei verplichtingen en aan 'wat hoort'. Langzaam nam ik de regie over mijn leven weer in eigen handen.

Mensen zeggen vaak dat de tijd het wel geneest.  
Maar de tijd op zich geneest niet.

Het was heel confronterend voor mij om in een rustiger tempo te leven, omdat ik toen niet meer om de zinloosheid en het lege gevoel heen kon. De kunst was, zo merkte ik, de leegte in de ogen te kijken, het te laten zijn, niet weg te duwen. Zo kwam ik bij een andere 'laag' in mijzelf waarbij ik regelmatig werd geconfronteerd met het onbestemde gevoel 'niet weten hoe nu verder te gaan'. Wat ik mocht leren is te accepteren wat zich aandient. Wat er is, dat is er en dat er laten zijn is een hele (levens)kunst. Nu ik wist dat ik nooit moeder zou worden, realiseerde ik mij dat de tijd was aangebroken om zélf mijn verdriet en het gemis te erkennen. Door bewust stil te staan bij dit gemis, door liefde en aandacht aan mijzelf te geven, hoopte ik de wond van binnenuit een beetje te kunnen genezen. De workshop 'een diepe wens wordt niet vervuld' van Hillie van Dreven, was een eerste bewuste stap tot erkenning. In een veilige, liefdevolle omgeving heb ik samen met andere lotgenoten stilgestaan bij mijn verdriet 'voor altijd kinderloos blijven'. In dit weekend kregen we ook handvatten aangereikt om voorzichtig voorbij ons verdriet te kijken naar de essentie van ons leven en naar onze kwaliteiten om zo een eerste stap te zetten naar een nieuwe levensbestemming. Ik heb 'hard' gewerkt dit weekend. Het rouwproces had zijn intrede gedaan.

Rouwen is een werkwoord. Het is een actieve manier om met je verdriet om te gaan, er doorheen te groeien en het uiteindelijk een plek te geven. Mensen zeggen vaak dat de tijd het wel geneest. Maar de tijd op zich geneest niet. Het is wat je doet met die tijd, die geneest, het gaat niet vanzelf.

Onze cultuur wil rouw haasten maar dat lukt echt niet want als rouwende heb je letterlijk een deel van jezelf verloren. Rouwen raakt alle dimensies van je persoonlijkheid. Ja, dit weekend kan ik iedereen die verder wil maar niet weet hoe, aanraden!

Voor mijn studie ben ik verplicht boeken te lezen. Ze boden mij vaak richting en troost doordat ik er veel herkenning in vond. Zo herkende ik mijzelf erg in wat Manu Keirse (hij schreef het boek 'Helpen bij verlies en verdriet', een aanrader!) de vierde en laatste rouwtaak noemt. "Je leert opnieuw te houden van het leven, geleidelijk krijg je weer meer energie voor het leven buiten je verlies, alle aandacht gaat niet langer naar dat wat je mist. Je durft je weer te verbinden met mensen, met het leven".

Kortom, je hebt het verlies een plek gegeven. Het is normaal dat het verwerken van een belangrijk verlies tijd kost en één tot twee jaar duurt. De verwerking van het overlijden van een kind duurt gemiddeld vijf jaar.

Het rouwproces is voltooid als je het verlies hebt geïntegreerd. Je hoeft het verlies niet te vergeten want dat is ontkenning van het verdriet. Dit betekent dat je de problemen van alledag weer aankant en jezelf de meeste momenten weer goed voelt. Je kan weer opnieuw genieten van de dagelijkse dingen. Het lukt je om aan het verlies te denken zonder lichamelijke verschijnselen als bijvoorbeeld intens huilen. Je hebt weer zin om te investeren in nieuwe relaties en in het leven.

Naast het lezen van boeken en het volgen van workshops doorleef ik mijn proces van aanvaarding van het kinderloos blijven op geheel eigen wijze. Mijn keuze om na negen jaar te stoppen met proberen zwanger te raken creëerde ruimte. Pas in deze nieuwe ruimte werd ik mij bewust hoe zwaar, intensief en verdrietig de afgelopen jaren eigenlijk waren geweest. Ik had mij niet alleen gefocust op het moederschap, negen jaar lang, maar daarnaast heb ik mijzelf ook vijf achtereenvolgende jaren vol overgave gestort in diverse opleidingen én een intens rouwproces doorlopen. Sinds enkele maanden realiseer ik mij hoe uitgeput ik eigenlijk ben. Mijn intentie voor de komende tijd is dan ook rust en mededogen naar mijzelf tonen (mild zijn naar mijzelf) en mijn hart verbinden met alles wat mij vreugde en energie geeft. Vanuit deze hervonden ruimte en rust is langzaam het verlangen ontstaan naar een maatje om mee te rennen, te spelen, te knuffelen, van te houden en vooral om voor te zorgen. Het verlangen naar een hond begon te groeien.

Het afgelopen jaar heb ik goed nagedacht over de consequenties die een hond nemen met zich meebrengt. Soms kreeg ik het benauwd en dacht: "nu hebben we geen kinderen, kunnen we gaan en staan waar we willen, een wereldreis maken, nu zijn we zo vrij als een vogel en dan nemen wij de verantwoordelijkheid voor een hond...". Want zo zie ik het: als je kiest voor een dier ben je verplicht hier tijd voor uit te trekken en het alle liefde en zorg te geven die het verdient. Maar, het verlangen naar een pup groeide, iets om voor te zorgen, om heel dicht mee verbonden te zijn. Dus ging ik lezen, surfte ik op internet, sprak mensen met honden aan, ging op bezoek bij fokkers en bezocht hondenwedstrijden en -tentoonstellingen om zo een weloverwogen beslissing te nemen. Hiermee bezig zijn ervoer ik als vreugdevol, als zinvol en vervullend, het gaf mijn toekomst weer perspectief en richting.

Gisteren opende ik mijn mailbox en ontving goed nieuws van de fokker. Rond 25 april zal er een nestje worden geworpen en eind juni kunnen wij zeer waarschijnlijk een pup opnemen in ons 'samen verder gezin'. Het bericht ontroerde mij, ik liet een paar tranen want het vooruitzicht om een pup te mogen opvoeden raakte mij diep in mijn gemis en tegelijkertijd voelde ik ontroering, verwondering en dankbaarheid dat ik zo vervuld kon raken door dit nieuws. Sinds vandaag roep ik vol trots 'wij zijn zwanger van een pup' aan iedereen die het horen wil!



Ik voel mij meer in balans dan anderhalf jaar geleden en durf mijzelf weer open te stellen voor het leven, mijzelf erdoor te laten raken. Mijn rouwproces loopt langzaam ten einde.

Toch heb ik mijn ongewenst kinderloos zijn, het nooit moeder worden, nog niet definitief afgerond. Ik zeg, schrijf en doe misschien overkomen alsof dit wel zo is maar echt losgelaten heb ik nog niet. Het definitieve weerhoudt mij hiervan. Diep in mijn hart weet ik dat ik mijn kinderwens pas écht kan los laten en aanvaarden als ik het een plek heb gegeven. Een ritueel zou hier zeker bij helpen en wie weet misschien ook wel de geboorte van en de zorg voor onze pup.

Hanneke

