



Troost is...

voor iedereen anders

Esther Bohte-de Wilde

Illustraties Milly van der Velden

Uitgeverij
Voelsprietje

Eerste druk, december 2017

ISBN 978-90-824214-4-6
NUR 402

Tekst: © juli 2017 Esther Bohte-de Wilde
Illustraties: © juli 2017 Milly van der Velden
Lay-out: © oktober 2017 Esther Bohte-de Wilde
Uitgeverij: © november 2017 Uitgeverij Voelsprietje(www.uitgeverijvoelsprietje.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, internet, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur, illustrator en uitgeverij.

INHOUDSOPGAVE	
Troost is...	5
Verlies van zelfvertrouwen door jarenlang pesten	10
Verlies van partner door ziekte	14
Verlies van vanzelfsprekendheid	20
Verlies van gezondheid, werk en huwelijk na ongeval	24
Verlies van vader als jonge vrouw	30
Verlies van kind door een nootje in een allergievrij ijsje	36
Verlies na zelfdoding	40
Verlies van huisdier	46
Verlies van geheugen en de gevolgen van de ziekte van Alzheimer	52
Verlies van gezondheid door de ziekte van Lyme	58
Verlies van gezondheid en baby	66
Verliesverwerking en herdenken	72
Gedicht ‘Mag ik?’	9
Gedicht ‘Kon ik maar even’	19
Gedicht ‘Troost’	35
Gedicht ‘Ik zie je’	51
Gedicht ‘Het komt goed’	65
Schrijven kan helpen! Gelegenheid tot schrijven over eigen verlies	78
Nawoord en dankwoord auteur	82



Troost is...

Iedereen krijgt in zijn of haar leven te maken met verlies. Verlies van:

vriendschap
werk
zelfvertrouwen
liefde
gezondheid
vanzelfsprekendheid
een dierbare
een geliefde
een kind
vader
moeder
broer
zus
collega
vriend of vriendin
een huisdier
dat wat niet meer is
of wat je niet meer kunt.

Wat biedt troost op zo'n moment?
Eén ding is zeker.

Troost is... voor iedereen anders!

Troost is...

Er zijn

Muziek

Elkaar respecteren

Erkenning

Doel bepalen

Hand vasthouden

Hulp vragen

Begrip

Bespreekbaar maken

Gevoel

Medeleven

Natuur

Niet opgeven

Kracht

Kaartje sturen of ontvangen

Schouder om tegen aan te liggen

Verlies delen

Humor

Even stil staan

Samen zijn

Gebaar

Kus

Chocolade

Herinneren

Delen

Ondersteuning

Lotgenoten

Hond

Luisteren

Waardevol

Jezelf laten zien

Knuffel geven

Kijken naar wat iemand nodig heeft

Liefdevolle aanraking

Leven

Aandacht

Alleszeggende blik



Troost is...

Vriendschap

Vooruit kijken

Gouden Team

Warme fleecedeken

Knuffel ontvangen

Buiten zijn

Mooie momenten koesteren

Schouderklopje

Zonnestraal door het wolkendek

Schrijven

Schilderen

Ontvangen

Schouder om op uit te huilen

Geur

Vertrouwen

Geborgenheid

Geduld

Kat

Verdriet delen

Arm om je heen

Liefde

Geven

Hulp zoeken

Warmte

Goed voor jezelf zorgen

Herkenning

Ruimte

Hand pakken

Relativeren

Kopje troost

Hoe dan ook, het komt goed

Samen stil zijn

Herdenken

Persoonlijk





Mag ik?

Mag ik?

Mag ik even

Bij je zitten

Bij je liggen

Bij je hangen

Bij je slapen

Mag ik even

Je warmte voelen

Je geur opsnuiven

Je hart horen kloppen

In je kruipen

Mij verstoppen

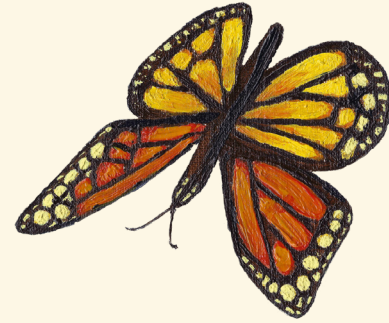
En wachten

Tot het overgaat

Mag ik even

Mag ik?

Gedicht: Andrea



“Leef wat vaker bij de dag
en geniet van het moment.
Pak het leven stapsgewijs weer op.”

*Koos leidt een druk bestaan en is gelukkig met zijn gezin.
Hij is eigenaar van een auto- en motorrij school.
In september 2005 raakt hij na een fietsongeval alles kwijt,
zijn gezondheid, zijn bedrijf en een jaar later ook zijn vrouw.*

Koos vertelt:

Voor mijn ongeval ben ik een ander persoon, materialistischer ingesteld. Ik gun mijzelf geen tijd om écht te genieten van het leven. Werkweken van zestig tot zeventig uur zijn de normaalste zaak in de rij schoolwereld en financieel gaat het goed. Toch weet ik dat ik iets mis in het leven. Alsof belangrijke zaken aan mij voorbijgaan. Het is een druk bestaan waarvan ik, onbewust, weet dat het op deze manier niet door kan gaan op lange termijn.

Door zittend werk en weinig beweging ben ik aangekomen. Niet sporten en dus een matige conditie is niet bevorderlijk voor mijn gezondheid. Na een bezoek aan de huisarts, die dit bevestigt, begin ik mijn eetpatroon aan te passen en start ik in 2004 met hardlopen. Na een jaar rustig opbouwen, loop ik drie keer per week tien kilometer en ben twintig kilo lichter. Een enorme overwinning. Dan krijg ik een knieblesure. Hardlopen lukt niet meer, maar ik wil blijven sporten en zo ga ik beginnen met mountainbiken. Tijdens het mountainbiken maak ik af en toe lelijke valpartijen met kneuzingen en blauwe plekken als resultaat. Toch blijf ik ermee doorgaan, want het geeft mij energie.

Tot die bewuste dag in september 2005. Ik maak een salto over het stuur en kom op mijn voorhoofd terecht. In één klap is al het gevoel uit mijn lichaam verdwenen. Ik weet direct, dit is mis. Paniek! Ik schreeuw van alles, lig op de grond en kan me niet meer bewegen. Mijn fietsmaat die alles gezien heeft, raakt overstuur, maar vraagt wel “wat moet ik doen?” We zijn midden in het bos en hebben deze keer geen telefoon meegenomen. In de verte hoor ik stemmen en zeg tegen mijn fietsmaat “ren maar naar ze toe.” Het blijken twee meisjes van vijftien te zijn. Zij hebben gelukkig wel een telefoon bij zich. In mijn beleving duurt het heel lang voordat er politie of een ambulance komt. Tijdens het fietsen is het nog licht en toen ik uit het bos werd gedragen, was het donker. Mijn leven staat in één keer letterlijk en figuurlijk stil.

Op de intensive care wordt de kleding van mijn lijf geknipt. En dan hoor ik voor het eerst het woord... Dwarslaesie! Het zijn spannende dagen. Mijn ademhaling is zwak en het is niet duidelijk of ik het ga halen. Toch heb ik een enorme vechtersmentaliteit. Hoe moeilijk het ook is, ik blijf denken: dit is niet het einde. Lichamelijk kan ik op dat moment niets meer. Ik lig plat in bed, een kasplantje en je moet dan ook nog al je privacy grenzen voorbij. Iedereen zit aan je, ziet je naakt, je hebt geen controle over je lichaam. Dat is een hele verdrietige tijd geweest.

Een maand later word ik naar het revalidatiecentrum Beatrixoord overgebracht. Een revalidatiearts bepaalt of ik een complete of incomplete dwarslaesie heb. Dat is heel spannend. Het blijkt incompleet te zijn. Dertien tot zestien maanden revalideren is de conclusie, waarbij er kans is dat er iets van functionaliteit terugkomt, maar hoeveel is niet te voorspellen. Ik heb nu geen andere keuze meer, dan mijn bedrijf direct te beëindigen. Leerlingen moeten wel door kunnen gaan met rijlessen. Gelukkig neemt een collega mijn leerlingen en mijn nieuwe leaseauto over, die ik net een maand daarvoor had aangeschaft.

Een zwaar jaar van intern revalideren begint. Revalideren is pijnlijk en het is heel hard werken voor hele kleine stapjes. In januari 2006 stort mijn wereld in.

Mijn vrouw vertelt mij dat ze het niet meer ziet zitten. Ze is mijn steun en toeverlaat en we hebben samen een dochter van acht jaar. Ik begrijp dat het voor haar ook zwaar is, een man in een rolstoel die niets meer kan. Na vele gesprekken proberen we het toch nog samen.

Ondertussen heb ik maanden gerevalideerd. Het opnieuw leren staan met behulp van een loopbrug. Vanuit de rolstoel een eerste stap weer zetten, naar wandelen met een rollator. In hele kleine stapjes denken en vooral leven bij de dag. Ik wil graag naar huis, terug naar mijn gezin dat is mijn drijfveer.

“Ik moet mijn leven een andere invulling gaan geven en dat kan nu.
Dit is gebeurd en het is zwaar, maar ik wil verder. Ik wil leven.”

Die terugkerende gedachte geeft mij kracht. Natuurlijk gaat revalideren ook samen met het nodige verdriet. Maar ik wil leven en ik vind het leven nog steeds de moeite waard.

Negen maanden later, oktober 2006, kom ik er tijdens mijn weekendverlof achter dat mijn vrouw een relatie heeft met een andere man. De schok is zo groot, ik bereik mijn dieptepunt. Het leven hoeft even niet meer voor mij. Toch schiet bij die gedachte, direct een andere gedachte door mijn hoofd: ik heb een kind. Ik moet er voor mijn dochter zijn. Ze is acht jaar en heeft al genoeg meegemaakt.

Een scheiding volgt en mijn revalidatieproces gaat verder. Mijn dochter wordt mijn houvast, mijn inwendige kracht en op dat moment doe ik het voor haar. Het duurt een tijd voordat ik het leven voor mijzelf weer zie zitten. Het gevoel dat ik er mag zijn. Er is een reden dat ik er nog ben!

Na een zware en verdrietige periode ben ik nu blij te hebben doorgezet en het leven weer met beide handen heb aangepakt. Ik heb mijn dochter een thuis kunnen geven en in deze periode heb ik nog een relatie gehad met een lieve vrouw, waarvan ik veel heb mogen leren. Levenslessen, die mij ook weer nieuwe inzichten hebben gegeven. Om andere redenen hebben we samen besloten om als vrienden verder door het leven te gaan.

Een kleine lieve groep mensen en naaste familie hebben mij door de jaren heen veel steun en troost gegeven op de momenten dat het nodig was. Levensvreugde haal ik uit vele dingen. Ik geniet intens van mijn dochter, erop uitgaan, schilderen, maar ook van de natuur. Ik heb de draad weer opgepakt en heb mij kunnen omscholen tot administratief medewerker, wat resulteerde in een nieuwe baan. Daarnaast onderhoud ik mijn lichaam goed door regelmatig te sporten op mijn manier en tempo.

Mijn wens is om als ervaringsdeskundige hulp te bieden in een revalidatiecentrum, zowel een luisterend oor, als adviserend. Ik weet als geen ander, hoe het is om je gezondheid kwijt te raken. Uiteindelijk heb je twee keuzes. Of je gaat bij de pakken neerzitten of je pakt jezelf op en probeert er weer wat van te maken door positieve gedachten om te zetten in daden.

Als ik nu naar mezelf kijk, denk ik: ik ben van ver gekomen. Emotioneel ben ik een stuk sterker geworden en heb een andere kijk op het leven gekregen. Ik voel me een stuk rijker, wat dat betreft.

Leef bij de dag

Geniet van het moment, van kleine dingen.
Probeer van daaruit stapsgewijs je leven weer op te pakken.

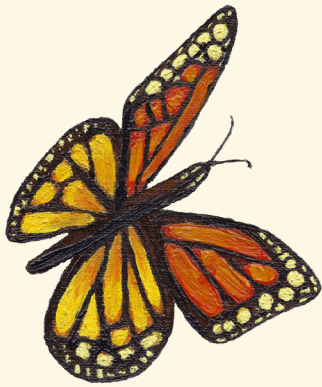
In kleine stapjes.

Denk niet in grote stappen, want dan overzie je het niet meer.
Dan is het te overweldigend, als je in een nare fase in je leven zit.

Kijk met een positieve blik vooruit

Maar kijk niet te ver vooruit.
Houdt je blik op nu gericht en geniet ook van elk klein stapje dat je zet.

Kijk niet te veel achterom.
Dat is geweest
en daar kun je niets meer aan veranderen.



Muziek

Luister naar muziek,
het doet iets met je hersenen.

Ga naar buiten

Kom vooral ook buiten.
De frisse lucht is goed voor je lijf.

*Koos Broekema is 49 jaar, vader van een dochter, houdt van schilderen, muziek en kunst.
Droomt van het schrijven van een boek over zijn ervaringen, helpt graag anderen.*