

Als je me echt zou kennen dan zou je weten dat...

ik momenteel me heel somber voel, nauwelijks of niet kan huilen en moeilijk blijdschap kan voelen.

Ik heb het natuurlijk over het televisie programma wat inmiddels al weken een hit is op tv. Vanaf de eerste aflevering boeit het mij enorm. Wat mooi en open zijn mensen in het programma, zo hoort het ook vind ik. Je hoeft je niet te schamen voor je gevoelens en gedachten. Niemand is perfect en vind dat je daar respect voor moet hebben. Ik ben echt een gevoelsmens en het liefst luister ik naar iedereen die het nodig heeft. Alleen helaas zijn er momenten dat ik beter aan mijzelf kan denken. Heel stom, juist als het met mij niet zo goed gaat wil ik juist een ander helpen. Dan hoef ik niet met mijn eigen ellende bezig te zijn. Toch kies ik er momenteel zelf voor om even minder met andere bezig te zijn als ik het zwaar heb.

Altijd ben ik hier open geweest over mijn gevoel, soms vind ik het doodeng om het te delen. Niet om mijn gevoel, maar om de reacties. Mensen hebben vaak snel een oordeel klaar. Of dringen hun ongevraagde mening op. Ik snap deze mensen zeker wel, want vaak doen mensen dit omdat ze of er niet mee om kunnen gaan of ze zorgen om je maken. Hoe zou je dan reageren, misschien eens kijken hoe jij je eronder voelt. Herken jij jezelf erin, en hoe ga jij om met zulke gevoelens. Daarom ben ik juist zo open op mijn blog, ik wil anderen hun ogen openen niet laten schrikken. Ik weet mijn gevoelens zijn vaak heel heftig, maar dat is niet zo gek na alles wat ik heb mee moeten maken. Nee ik ben niet zielig, zo wil ik zeker niet gevonden worden. Maar er zijn zoveel mensen met dezelfde gevoelens en gedachten, waarom ze dan niet opschrijven om een ander zich in te laten herkennen. Nee jij bent hier niet alleen in, beseft dat heel goed.

Daar is dit programma dus ook voor om te laten zien dat niet alleen jij deze gevoelens kent, maar dat er veel meer mensen dit soort dingen voelt of denkt. En dat je misschien wel meer gemeen heb met een ander dan jij zou denken. Want je weet van niemand wat diegene heeft meegemaakt. Natuurlijk is het heel eng om zo open te zijn, daar wil ik een voorbeeld aan geven. Want het kan ook opluchten om gewoon te zeggen wat je denkt en voelt. Er is niks mis mee, en iemand die daar op zijn manier onhandig of vervelend op reageert heeft daar waarschijnlijk een reden voor. Misschien voelt diegene het ook wel zo, maar durft er niet voor uit te komen. Dan maar een vervelende reactie plaatsen, want owee als iemand weet hoe jij je echt voelt.



Op de zin "[Als je me echt zou kennen dan zou je weten dat](#)" kan ik wel honderden dingen op beantwoorden, maar ik daag jullie uit om deze zin in te vullen...

Wat is het eerste wat bij jouw op komt om te delen met mij?

Zelf ben ik al een aantal weken lid van een fb pagina wat gebaseerd is op dit tv programma. En wat een eerlijke open mensen kom ik daar tegen. Er gebeuren mooie dingen op de groep. Als je wilt kom gezellig ook mee praten op de groep.

Maatschappelijk werk (alweer)



Na mijn tweede miskraam heb ik toch weer besloten om het er op te wagen naar maatschappelijk werk te gaan. Ik vond de stap echt wel heel zwaar, want ik hou er niet zo van. Juist omdat de reguliere hulpverlening alles via het boekje doet en je meestal gewoon niet begrijpt. Ik heb eigenlijk iemand nodig die weet hoe het is een kindje te verliezen en

miskramen te ondergaan. Maar ik kan het niet alleen. Ik voel dat ik vast zit, helemaal op slot. Echt huilen lukt me haast niet, en dat voel ik aan mijn lichaam. Al weken houd ik me groot, maar waarom... Ja ik ben denk bang wat er allemaal weer achterweg komt. Maar het lukt me gewoon weg niet om mijn emotie te laten gaan. Wekenlang heb ik een extreme hoofdpijn, maar niet alleen dat. Het wordt steeds erger de pijn. Inmiddels zit me hele lichaam vast. Me schouders en nek zitten helemaal vast. Spierpijn in mijn armen, handen en benen. En al vanaf het moment dat ik wist dat het een miskraam zou worden heb ik pijn in mijn rug. En dit alles veroorzaakt dat ik slecht slaap. Dan zijn we het cirkeltje weer rond.

Ik ben nu drie keer naar maatschappelijk werk geweest. De eerste keer keek ik echt de kat uit de boom, gaf aan hoe moeilijk dit voor mij was. En ze gaf me het vertrouwen dat ik de touwtjes in handen heb. Als ik ergens niet over wil praten zal ze niet verder vragen. Als ik alleen maar wilde praten over Daan zou dat goed zijn. Ze zei me "laat me maar kennis maken met Daan" Dat voelde goed. Maar het ging natuurlijk niet alleen om Daan, maar juist nu om de miskraam. Toch merkt ze

aan me dat ik er niet aan toe ben om me open te stellen ervoor. Maar ik wil het zo graag, ik wil zo graag heel hard huilen en alles loslaten, maar ik hou mezelf onbewust tegen. Praten erover doe ik ook niet graag, het liefst wil ik gewoon dat mijn lichaam weer normaal reageert en weer verder om zwanger te worden. Helaas werkt dat niet zo, want sta toch echt op pauze. En dat is maar goed ook, want het gaat echt slecht met mij. Lichamelijk ben ik gewoon helemaal op.

Het lijkt wel of ik steeds harder wordt, niet alleen naar andere toe maar juist naar mijzelf. Iedereen zegt wees lief voor jezelf, ja dat ben ik geweest. En ben het helemaal zat mijzelf, ik wil er voor een ander zijn. Mijzelf gewoon lekker vergeten, al de pijn en het verdriet wegstoppen. Maar ik weet dat het beter is om erdoor heen te gaan. Alleen wanneer houd de ellende eens op. Hoeveel kan ik nog aan, waar ligt die grens. Wil ik echt kosten wat kost dat kindje... Zal het de volgende keer echt goed gaan, of zal het weer op een miskraam uitdraaien. Mensen begrijpen niet waar ik de kracht vandaan haal om hiermee door te gaan. Ze snappen niet dat je gelijk weer denkt aan een nieuwe poging. Er is geen denken aan stoppen. En ik weet er is hoop, hele goede hoop. Ik kan zwanger worden en zelfs een zwangerschap voldragen. Het ziekenhuis is ook heel positief gesteld, dus opgeven doe ik nog lang niet. Ik weet dat deze mensen zich zorgen om mij maken, misschien ook wel terecht zoals je kan lezen. Eigenlijk wil ik het liefst onder mijn deken wegkruipen en er voorlopig niet meer onder vandaan komen. Maar daar schiet ik niks mee op. Ik moet door, met af en toe de rust voordat ik er echt aan onderdoor ga. Ja ik probeer het echt lief te zijn voor mijzelf, maar wanneer is mijn lichaam lief voor mij. Dat vraag ik mij al zolang af, wanneer mogen wij eens weer gelukkig zijn.

Ik hoop echt dat de gesprekken bij mijn nieuwe maatschappelijk werkster iets gaat uithalen. Maar soms heb ik gewoon een schouder nodig om op uit te huilen. Bij iemand waar ik me

volledig veilig voel. Helaas blijven de tranen op zich wachten, wat absoluut niet fijn voelt.

Praten over gevoelens is moeilijk, wat doen jullie als je dit ervaart en toch hulp nodig hebt?