

VAN RAUW NAAR WOW



**VAN** Marije  
van den Berg

**RAUW**

**NAAR**

**WOW**

Leef in  
volheid  
vanuit  
innerlijke  
vrijheid

VAN RAUW NAAR WOW

*Leef in volheid vanuit innerlijke vrijheid*

Marije van den Berg

Boekverzorging: Coco Bookmedia, Amersfoort

Foto's binnenwerk: Hanneke Span – Span fotografie

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan de Herziene Statenvertaling, © 2010 Stichting HSV, tenzij anders vermeld.

ISBN 978 90 33803 345

NUR 707

c-NUR 001

© 2022 UITGEVERIJ ARK MEDIA – LEEUWARDEN

Alle rechten voorbehouden.

Ark Media is onderdeel van Royal Jongbloed Publishing.

[www.royaljongbloed.com](http://www.royaljongbloed.com)

Ik draag dit boek op aan alle mensen  
die bewust of onbewust hebben  
bijgedragen aan mijn lichamelijke,  
geestelijke en emotionele herstel.

# Inhoudsopgave

Inleiding	8
Proloog	13
1. Rauwheid is onderdeel van het leven	24
2. ‘Ikkuh zelluf doen ...’	40
3. Door de pijn heen	56
4. Liefde geneest	86
5. Het wonder van de Drie-eenheid	110
6. Niet relativieren, maar relateren	136
7. Neem je verlies	160
8. De kracht van vergeving	178
9. Veerkracht	196
10. Rugdekking	218
11. De toekomst tegemoet	238
VAN RAUW NAAR WOW podcasts	258
Leestips	267

# Inleiding





The mountains  
are calling and  
I must go.

*- John Muir*

In de afgelopen jaren ontdek ik steeds meer dat het leven is als een reis, vol avontuur, prachtige uitzichten en heftige uitdagingen. Op sommige momenten kun je vol goede moed onderweg zijn, waarbij je zicht hebt op de stappen die je moet zetten. Je kunt jezelf verwonderen over de processen waar je in zit, genieten van de mooie dingen die je op dit moment beleeft in je leven of waar je naartoe aan het werken bent. Op andere momenten zit je in een fase waarin je het liefst met je hoofd onder je kussen blijft liggen en niet de confrontatie aan wilt of durft te gaan met de dag die voor je ligt. Je voelt je lamgeslagen door wat voor je ligt; er gebeuren dingen die je niet begrijpt, je worstelt met bepaalde levensvragen of je ontdekt dat je niet altijd zo leuk bent als je dacht.

Al jaren laat ik me inspireren door de belofte die Jezus geeft in Johannes 10:10, waar Hij zegt dat Hij gekomen is om het leven te geven in al zijn volheid. Ik heb er uren, al dan niet dagen, over nagedacht hoe dat principe werkelijkheid kan worden in mijn leven. Wanneer Jezus daadwerkelijk leven in volheid aanbiedt, wil ik het natuurlijk niet voor minder doen! Ik wil leven zoals God dat bedoeld heeft, ook al leef ik in een gebroken wereld en ben ik zelf allesbehalve perfect. Ik geloof namelijk dat volheid alles te maken heeft met mijn hartgesteldheid, mijn karakter en mijn diepe relatie met Hem, mijn Schepper. Of je nu wind mee of wind tegen hebt.

*De dief komt alleen maar om te stelen,  
te slachten en verloren te laten gaan;  
Ik ben gekomen, opdat zij leven hebben  
en overvloed hebben.*

- Johannes 10:10

Ik ben dankbaar voor alle mooie en kwetsbare lessen die ik aan het papier mag toevertrouwen. Dit boek schreef ik tijdens mijn 'Jobseizoen', waarin ik na veel verlies uiteindelijk tot dezelfde ontdekking mocht komen als hij: 'Alleen door het horen met het oor had ik U gehoord, maar nu heeft mijn oog U gezien.' (Job 42:5) Soms ontdek je door de rauwheid van het leven juist de meest kostbare lessen!

Bovendien nam ik voor dit boek een serie VAN RAUW NAAR WOW podcasts op, waarin ik met verschillende mensen een rauw en eerlijk ge-

sprek had over hun proces en hun relatie met God. Door het boek heen zul je verschillende quotes lezen van hun ervaring en achterin vind je meer informatie over de afspeelmogelijkheden van de podcasts. Daarnaast nam ik een serie Ademrust podcasts op om je bij elk hoofdstuk uit te nodigen God te betrekken bij jouw proces.

In dit boek nodig ik je uit om mee op avontuur te gaan. Om je eigen hart te laten spiegelen aan wat Jezus ons wil leren, om vrijheid en leven te ontdekken. Wellicht word je uitgedaagd om bepaalde processen in je leven aan te gaan, of ontdek je de reden waarom je dingen liever houdt zoals ze zijn. Aan jou de keuze om de uitnodiging aan te nemen ...  
Ik wens je een fantastisch avontuur toe!

Marije

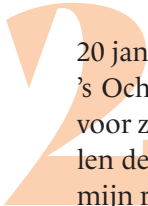
*PS. Via de website [vanrauwnaarwow.nl](http://vanrauwnaarwow.nl) is er ook een online training beschikbaar bij dit boek en de mogelijkheid jezelf tijdens het proces te laten coachen.*



Foto: Mark Grevers



# Proloog



20 januari 2018: een datum die voor altijd in mijn geheugen gegrift staat. 's Ochtends vroeg arriveerde ik in het skigebied in Zwitserland waar ik voor zes weken aangesteld was als snowboardleraar. Nadat ik al mijn spullen de drie trappen naar mijn appartement opgesleept had, vertrok ik in mijn rode outfit naar mijn eerste leerling, die ik voor het derde jaar privéles zou gaan geven. Na een heerlijk weerzien, verse sneeuw en een leuke les had ik een aantal uur vrij. Ik had de keus: naar mijn huisje gaan om al mijn spullen op te ruimen  f even mezelf vermaken in de sneeuw. In een fractie van een seconde was de beslissing genomen en pakte ik mijn board uit het rek. De verse poeder was te verleidelijk!

Ik had een emotionele week achter de rug. Omdat mijn vriend onze relatie verbroken had, stond de hele week in het teken van afscheid nemen en mijn vertrek organiseren. Bovendien had ik tijdens mijn reis autopech  n een aanrijding meegemaakt. Ik had nog niet de tijd gehad om aandacht te besteden aan alle emoties die door mij heen gingen. Eerder die ochtend zat ik huilend in de auto, ontredderd en verward over de wending die mijn leven genomen had.

Na een aantal prachtige pistes besloot ik vanaf de andere kant van het skigebied weer terug te traverseren naar de skischool. In de laatste stoeltjeslift liepen de tranen over mijn wangen terwijl ik in gesprek was met God over mijn pijn en verwarring. Ik schreeuwde het uit naar Hem, omdat ik het plaatje dat ik voor mijn leven geschetst had in miljoenen stukjes zag breken.

Boven aangekomen gespte ik mijn tweede voet vast aan mijn snowboard en vloog ik in volle vaart naar beneden, met de emoties gierend door mijn lijf. Na een aantal bochten gebeurde het: om een onverklaarbare reden vloog ik over de kop. Wat er precies gebeurde weet ik niet meer. Het enige wat ik me herinner is dat ik mijn gezicht in slow motion over de sneeuw voelde gaan. Na de val lag ik op mijn buik in de sneeuw en ging ik op mijn knieën zitten. Ik had zoveel pijn in mijn buik dat ik mijn armen om me heen sloeg.

Het eerste wat ik dacht was: 'Mijn rug en mijn nek zijn oké, maar ik moet oppassen voor een inwendige bloeding!' Vervolgens stond ik op en boardde ik nog een half uur terug naar de skischool. Achteraf gezien is het ongelofelijk dat dit kon, maar als je in shock bent kun je jezelf vaak nog eerst in veiligheid brengen – pas daarna stort je in. Dat gebeurde ook bij mij. Na aankomst bij de skischool kreeg ik mijn linkerschoen niet uit en toen een collega mij hielp kwam de pijn opzetten.

Ik ging in de crèche op het peuterbedje liggen en de pijn werd steeds heftiger. Ademhalen en praten ging moeilijk. De gedachte dat ik met de gondel naar beneden moest om met een ambulance naar het ziekenhuis gebracht te worden was me al teveel. Toen iemand van de pistedienst kwam kijken hoe het met me ging, gaf hij meteen opdracht een helikopter te bellen.

Op een gegeven moment bad ik God dat de pijn me teveel zou worden. Ik moest proberen bij bewustzijn te blijven, maar eigenlijk wilde ik dat niet. Juist op dat moment hoorde ik de helikopter aankomen. Er kwam zoveel opluchting in mijn hart; er was hulp! Toen het personeel me vroeg hoeveel pijn ik had op een schaal van 1 tot 10, antwoordde ik met 12. Het was zo'n overweldigende pijn, dat ik echt niet meer wist waar ik het zoeken moest.

Nadat ik pijnmedicatie toegediend had gekregen, werd ik op een brancard de helikopter in gedragen. Tijdens de vlucht over de Vierwaldstättersee richting Luzern werd ik erop voorbereid dat er in de traumaruimte een heel team klaarstond om voor me te zorgen. Er werd gevreesd voor zowel een scheur in mijn milt als mijn nier, en omdat er zoveel tijd was verstreken voordat ik in het ziekenhuis aankwam kon de hoeveelheid bloed die ik verloren had zorgwekkend zijn. Nog steeds ben ik onder de indruk van dat moment. Er gebeurde van alles tegelijk en het hele team stond gereed om mij de zorg te verlenen die ik nodig had.

Wat ik niet wist, was dat het ongeluk dat in een fractie van een seconde gebeurde, mijn hele leven op zijn kop zou zetten. Ik zou nooit meer dezelfde zijn ...

## **Zie je het nog niet?**

Terwijl het team in de traumaruimte druk bezig was om de ernst van de situatie in te schatten, was ik in gesprek met een aantal zorgverleners die om me heen zaten. Door de shock kon ik niet goed registreren wat er allemaal om me heen gebeurde. Uiteindelijk bleek dat ik enkel mijn nier gescheurd had. De arts die mij later opereerde, vertelde hoe wonderlijk het zelfhelende vermogen van het lichaam is. Na het plaatsen van een drain, waardoor alle urine meteen uit de nier zou stromen, zou de nier zelfstandig kunnen helen. Dat betekende vier weken drain, met in totaal zes weken rust. Onze Schepper heeft het lichaam inderdaad erg wonderlijk gemaakt.

Ik herinner me als de dag van gisteren dat ergens tijdens de eerste dagen in het ziekenhuis de tekst uit Jesaja 43 door me heen schoot: Zie je het nog niet?! Iets nieuws staat te ontkiemen! Ik realiseerde me dat God me wilde bemoedigen en dat Hij iets moois voor ogen had, ondanks de heftige wending in mijn leven. Hij nodigde me uit om verder te kijken dan mijn huidige omstandigheden en te zien dat Hij ook in dit proces alles in zijn hand had. Ook al had ik zelf nog geen zicht op wat er zou kunnen ontkiemen, ik mocht me vastklampen aan deze belofte van Hem. Bovendien nodigde de context van deze tekst me uit om te kijken naar alle grote daden die God al in mijn leven gedaan had. Hij is in het heden én in de toekomst dezelfde die Hij altijd al is geweest!

*Denk niet aan de dingen van vroeger, let niet op de dingen van het verleden. Zie, Ik maak iets nieuws. Nu zal het ontkiemen. Zult u dat niet weten?*

*- Jesaja 43:18-9a*

Lieve vrienden in Winterthur nodigden me uit om die tijd van mijn herstel bij hen door te brengen. Nadat de drain verwijderd was, ging ik voor de laatste anderhalve week naar Emmetten terug zodat ik met de jongeren van de Hollandse Skiweken kon optrekken. Ik was daar verantwoordelijk voor het jeugdwerk. Ook in het hotel werd ik volledig verzorgd. Veel mensen waren behulpzaam met het dragen van alles wat zwaarder was dan 1 kilo. Toch mocht dat niet baten. Die maandag belandde ik weer in het ziekenhuis omdat ik een ontsteking had waarbij de nier weer open was gegaan. Opnieuw werd er een drain geplaatst, in combinatie met een katheter. Ook kreeg ik antibiotica tegen de ontsteking. De bijwerkingen van deze kuur zouden me uiteindelijk in een levensbedreigende situatie brengen ...

## **De shock**

Na mijn tweede ziekenhuisopname vertrok ik weer naar mijn vrienden in Winterthur, die hun huis opnieuw voor me openstelden. Het ziekenhuis in Luzern droeg de zorg over aan het ziekenhuis in Winterthur, dat een gespecialiseerde neurologie-afdeling had. Goede zorg was gegarandeerd!



Bij mijn vrienden had ik een heerlijk thuis en werd ik helemaal in de watten gelegd. Ik had een eigen slaapkamer en de bank waar ik al die weken op doorbracht heeft vast nog een zichtbare afdruk van mij. Mijn vriendin Lucia, die ik als Zwitserse moeder in mijn leven ervaar, zorgde dat het me aan niets ontbrak; ik mocht zelfs geen kopje in de vaatwasser zetten. We wilden op geen enkele manier riskeren dat mijn nier opnieuw niet zou herstellen, dus braken er wederom weken aan van lezen, schrijven en ontwikkelen. De sabbatical die ik in de zomer van 2018 had gepland begon zo onverwachts een aantal maanden eerder.

Ondertussen hield ik mijn temperatuur goed in de gaten, slikte ik trouw mijn medicijnen en hield ik me mak. Het was opmerkelijk dat mijn temperatuur lager was dan 37 graden. Daarnaast had ik rond de middag altijd een verhoogde hartslag, maar ik bedacht me dat ik dan gewoon wat moest eten. Na het eten van wat fruit en kaas zakte mijn hartslag namelijk altijd weer. Maar toen ik op een dag met mijn neefje aan het bellen was, voelde ik dat er iets gebeurde in mijn lijf. Van het ene op het andere moment schoot mijn temperatuur omhoog naar 39,5 graden! Dat betekende dat ik weer naar het ziekenhuis moest. Daar aangekomen bleken mijn ontstekingswaarden veel te hoog, wat veroorzaakt werd door bloedvergiftiging. Na een aantal dagen in het ziekenhuis vertrok ik weer naar huis, gewapend met een antibioticum, ook al hadden ze iets in mijn bloed gezien wat ze niet konden definiëren.

## **Ik ben met je**

Tijdens het weekend van Palmzondag belandde ik opnieuw in het ziekenhuis, met een tweede bloedvergiftiging. Middels een flyer werd ik uitgenodigd om op zondag naar de dienst te komen, waar ook avondmaal gevierd werd. Ik vroeg de zusters of ik daar naartoe kon gaan. Ik verlangde zo naar het moment van avondmaal, van thuiskomen bij God. Ik wilde het voor geen goud missen, ook al was ik nog zo ziek. Aangezien de rolstoel geen optie was, werd ik met bed en al naar de dienst gereden. Terwijl de vrijwilligers mij naar de ruimte reden, vroeg ik God wat Hij die dag voor mij in petto had. Zijn woorden uit Mattheüs 28:20 stroomden door mijn hart: 'En zie, Ik ben met u al de dagen, tot de voleinding van de wereld.' Dat was zo'n troost!

Omdat mijn ontstekingswaarden weer daalden, werd ik een paar dagen voor het paasweekend weer uit het ziekenhuis ontslagen. Mijn moe-

der was voor de derde keer in Zwitserland, dit keer om me terug naar Nederland te rijden. Maar de opgetogenheid werd gedempt door mijn terughoudendheid. Ik hield heel veel vocht vast en ik had moeite met rechtop lopen door de pijn die ik voelde. Ik had veel vragen aan de artsen, maar toch mocht ik naar huis. Ik zou nog één dag rust nemen en daarna zou ik in staat moeten zijn om naar Nederland af te reizen.

## **Mijn diepste eenzaamheid**

Bij mijn vrienden aangekomen moest ik al overgeven, en na een pijnlijke dag gaf ik opnieuw over. Er zat bloed in mijn braaksel, de medicatie kwam er weer uit en de koorts schoot weer omhoog. Ik wist dat ik – ook al was het een paar uur na mijn ontslag – weer terug moest naar het ziekenhuis. Voor de vijfde keer. Intens verdrietig en verward ging ik naar mijn slaapkamer, waar ik in foetushouding op bed ging liggen. Ik bad God of Hij me wilde genezen. Waarom moest ik weer naar het ziekenhuis? En wat zou er überhaupt aan de hand zijn? Ik was zo ontzettend ziek en al het vertrouwen in mijn lichaam was weggeslagen. De wanhoop was nabij. Het was mijn grootste worsteling met God en de grootste eenzaamheid die ik ooit in mijn leven ervaren heb. Later zou ik dit mijn ‘Godtrauma’ noemen.

Na een hele nacht op de eerste hulp met diverse röntgenscans, CT-scans en echo's boog men zich over de grote vraag: wat was er aan de hand? Mijn ontstekingswaarden waren *sky high*, ik had hartritmestoornissen, een bloedende maag, vocht in mijn longen en geobstipeerde darmen. Bovendien hield ik zoveel vocht vast dat ik me helemaal opgeblazen voelde en had ik zoveel pijn dat ik niet meer rechtop kon lopen. In de ochtend kwam er onverwacht een vriendin langs om met me te bidden. Daar op die brancard op de eerste hulp bogen wij onze hoofden en smeekten God om uitkomst. Bovendien ging er op *social media* een oproep rond voor gebed zodat de artsen wijsheid en inzicht zouden krijgen om de oorzaak van mijn ziekzijn te kunnen opsporen.

Rond het middaguur stak mijn arts zijn hoofd om het gordijntje, wat bij mij een glimlach van oor tot oor opleverde. Ik zat al op hem te wachten! Hij was alleen niet zo blij om me weer te zien, bovendien hadden ze hem zojuist pas op de hoogte gesteld van mijn komst. Uiteindelijk plaatste mijn eigen arts samen met een hoofdarts een rugdrain om het abces achter mijn nier weg te kunnen halen. Door de ontsteking kregen ze mijn rug niet verdoofd waardoor het plaatsen van de drain erg pijnlijk was. De

blik in de ogen van mijn arts kan ik me zo voor de geest halen; hij was zo bewogen met mijn pijn en moeite. Na de derde verdoving lukte het plaatsen van de drain, waarbij direct duidelijk werd wat het probleem was. Er bleek 350 ml aan etter achter mijn nier te zitten, en na het onderzoeken daarvan bleek dat ik een schimmelinfectie achter mijn nier had. Deze infectie was een bijwerking van het antibioticum dat ik bij mijn tweede ziekenhuisopname had gekregen. De schimmel was toentertijd in staat om zich via de katheter en de drain te nestelen achter mijn nier. Elke keer dat ik weer antibiotica kreeg, vierde deze schimmel hoogtij. Hierdoor konden het abces en de bloedvergiftiging niet bestreden worden.

Dat ik zo ziek was, en steeds zieker werd, was dus helemaal niet gek. In de dagen erna vocht ik voor mijn leven. Ik was heel moe en zwak. Of ik nu ontbeet, even mijn tanden ging poetsen of mijn katheter leegde, telkens moest ik weer rusten. Naast de bloedvergiftiging had ik tijdens mijn vijfde ziekenhuisopname hartritmestoornissen, vocht achter mijn longen en hield ik enorm veel vocht vast. Op een ochtend had ik bezoek van de fysiotherapeut die me hielp mijn longen goed te vullen met lucht, omdat ademen enorm zeer deed. Daarna hielp ze mij op mijn buik om weer even te rusten. Toen ik wakker werd, leek de tijd stil te staan. Ik kon me niet bewegen. Ik kon op geen enkele manier ademen en ik realiseerde me dat ik niet in paniek moest raken. Ik kon niet om hulp roepen, maar gelukkig had mijn kamergenote door dat er iets niet goed ging. Zij sloeg alarm, waarna mijn arts en een aantal verpleegkundigen om het bed stonden om me te helpen.

## **Nieuw seizoen**

Ik herinner me dat ik tijdens die dagen van ziekzijn dacht: ‘Heer, het is nog niet mijn tijd om te sterven, want hoe kunt U mij een visie geven voor iets wat ik nog in mijn leven mag doen, zonder dat ik dat daadwerkelijk uit kan voeren!’ Eind 2017 had ik de beide stichtingen die ik leidde overgedragen aan nieuw leiderschap en alle taken voor organisaties waar ik wat voor deed had ik afgerond. Dit deed ik met het oog op een nieuw seizoen dat zou komen. Daar sprak God al twee jaar over. Ik had gedacht dat ik samen met mijn ex aan dit nieuwe seizoen zou gaan beginnen. Daarom was het ook zo heftig toen deze relatie stukliep. ‘Het hart van een mens overdenkt zijn weg, maar de HEERE bestuurt zijn voetstappen,’ zegt Spreuken 16:9 zo mooi. Ik dacht dat ik het allemaal in kunnen en kruiken

had en was ervan overtuigd dat dit de richting was die God met mijn leven ging, maar toch liep alles anders. Dat zorgde voor veel teleurstelling en verwarring. Ik verloor niet alleen mijn gezondheid, maar ook mijn zicht op de toekomst.

Toen bereikte ik mijn breekmoment. Ik zat 's nachts op de wc, maar door obstipatie lagen mijn darmen volledig stil en wist ik dat er ook niet teveel druk op mijn nier mocht komen omdat deze moest genezen. Toen ik me realiseerde dat zelfs dit niet meer lukte, kon ik eindelijk omarmen dat ik mezelf niet meer kon redden. Ik had een Redder nodig! Dit is het meest kostbare moment geweest tijdens mijn ziekzijn. Deze overgave opende een deur naar een proces wat zo ontzettend veel teweeg heeft gebracht! De manier waarop ik dit proces ervaarde is vergelijkbaar met de beproeving die Job doorleefde in zijn leven. Na de realisatie dat het niet mijn tijd was om te sterven kan ik me geen andere gedachten herinneren dan een fluistering van Gods Geest in mijn gedachten, waarin Hij zei: 'Ik ben!' Ik mocht me gedragen geweten, omdat ik wist dat God mijn leven in zijn hand had. Ik wist dat ik – net als Job – tot de conclusie zou komen: 'Alleen door het horen met het oor had ik U gehoord, maar nu heeft mijn oog U gezien.' (Job 42:5)

## **Seizoen van herstel**

Inmiddels was mijn lijf door alle ziekte zo verzwakt dat ik zeker een jaar nodig zou hebben voor mijn herstel. Dat was dé aftrap voor een seizoen vol processen waarin ik volledig geconfronteerd werd met mezelf. Op dat moment ben ik de Integratieve coachopleiding bij Groundwork gaan volgen, mede omdat ik wist dat als ik echt verlangde naar diep innerlijk herstel, ik ook echt all-in moest gaan.

Mijn huisarts vertelde me bij thuiskomst dat ik rekening moest houden met het krijgen van herbelevingen, want de dingen die ik meegeemaakt had konden de basis vormen voor een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). Dat leek toen zo ver van mijn bed, maar jammer genoeg had ik in november 2018 de eerste herbeleving. Het valt niet uit te leggen wat er dan gebeurt. Je hele systeem denkt op dat moment dat je weer in hetzelfde moment zit als toen, het moment dat ik dacht te stikken. Een week later had ik mijn tweede herbeleving, wat gelukkig de laatste herbeleving was. Er was – God zij dank – geen PTSS, maar het bleef bij slechts een paar herbelevingen.