

35 VROUWEN 35 VERHALEN

**LEFWIJF
EMPOWERS**

De verhalen in LEFVIJF Empowers zijn samengebracht door
Lucinda Douglas.

Redactie & schrijfbegeleiding: Richard van Bruinnessen

Vormgeving & drukwerk: jaapvanens.nl

Correctie: Jaap van Bruinnessen

Uitgave: Katman Publishing

richard@katman.nl

ISBN 9789082819243

NUR 745

@ 2025 Katman Publishing

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook zonder schriftelijke toestemming van de uitgever behalve voor publicitaire doeleinden.

Deze uitgave bevat bijdragen van diverse auteurs, die ieder verantwoordelijk zijn voor de inhoud van hun eigen verhaal. De uitgever aanvaardt geen aansprakelijkheid voor de juistheid, gevolgen of eventuele schade voortvloeiend uit de inhoud van deze verhalen of daaruit voortkomende handelingen.

35 VROUWEN 35 VERHALEN

**LEFWIJF
EMPOWERS**

INHOUD

Voorwoord	7
Sandra Stijnman , Als alles wegvalt	8
Luc Schouten , Is het slecht dansen met een wolf?	14
Judith Duiniveld , Doorzetten loont	20
Peggy Senchi , De Noodrem.....	24
Judith Donkers , Die kleine krachtpatser	30
Marijke Casteleijn , Jordy's wegwijzer	34
Natasia L.H. Agard , Door het dal van hoop.....	38
Renata Boston , Van het donker naar het licht	42
Carola van Berckel , Weer niet naar mezelf geluisterd!.....	46
Natalie Fonteni , Scherven van veiligheid	50
Sylvie Brown , Mijn pad naar Gennesareth	54
Marita van Herpen , Lef in de lucht, moed in mijn hart	58
Francisca Kouwen , Hart op de scheur.....	62
Meredith Krind , Vergeven is een keuze	66
Arja van der Pot , Over water lopen	70
Shirley Serno , Altijd onderweg, altijd thuis.....	74
Miranda Hogendoorn , Een pechgeval of... ..	80
Quifaina Reina , Ik heb je gevonden	84
Urschi Koetje , Artiest is ready... ..	88
Lisa Enik Indrayani , De eerste stap	92
Elmire van Tongeren , Ongegeneerd mezelf	96
Bianca Hersov-Lisman , Vasbyt	100
Monique Hoogkamer , Geloof in jezelf!.....	104
Jamila Ouna , Elke keer opnieuw	108

Helmi van Doorn, Niet wat je denkt	112
Desirée Cuijpers, Bergopwaarts	116
Daniëlle Feddes, Terug naar de kust	120
Jardinee Nahr, Stap voor stap	124
Annelies Beekman, Mijn dromen zijn zuurstof	128
Claudia Esajas, Verloren in stilte	132
Toekie van Apeldoorn, Van geen kwaad bewust	136
Inke Thakoersingh, De sprong wagen	140
Patty Duijn, Plek	144
Maartje Smit, Het perfecte plaatje	148
Lucinda Douglas, Hey, gelukszoeker!	152

VOORWOORD

Verhalen geven toestemming, verhalen verbinden. Bij ieder verhaal in LEFWIJF Empowers zal je ontdekken dat het iets met je doet. De verhalen raken omdat het onze verhalen kunnen zijn. Omdat als jij misschien net een andere keuze had gemaakt, het verhaal j ouw verhaal had kunnen zijn. De vrouwen in dit boek kunnen jouw buurvrouw, vriendin, collega en zus zijn.

Ieder verhaal leert ons niet te oordelen maar juist om na te gaan wat wij ervan kunnen leren. 35 vrouwen geven zich bloot en delen een kwetsbaar moment. Wat een lef! Ja, er zit zeker kracht in kwetsbaar zijn. Verhalen genezen en deze verhalen illustreren dat jouw idee en niet vreemd zijn maar juist heel mooi als jij je droom durft te leven. En soms zet je een stap en kom je ergens anders uit dan gepland.

Deze vrouwen inspireren mij met hun lef en dat geeft mij de moed om nog meer durf te tonen. Deze verhalen zijn een ode aan alle vrouwen want ik geloof dat wij zussen zijn en dat wij elkaar omhoog kunnen klappen. Wij zijn Lefwijven.

Ik wens je veel leesplezier en laat je inspireren.

Lucinda Douglas



JUDITH DUINISVELD
EMPOWERS

DOORZETTEN LOONT

Judith Duiniveld

Al van jongs af aan had ik een enorme drang om dingen gedaan te krijgen. Altijd bezig met meerdere dingen tegelijkertijd vond ik fijn en dat is tot op de dag van vandaag niet veranderd. Het is niet iets dat van buitenaf is afgedwongen, zeker niet door mijn ouders. Ze waren vooral gericht op het welzijn van mij en mijn broer, dat we sociaal en gelukkig waren. Ze stelden geen torenhoge eisen aan cijfers of prestaties.

Mijn vader speelde een belangrijke rol in mijn ontwikkeling, vooral als het ging om zelfbewustzijn en onafhankelijkheid. Ik was goed in de exacte vakken op de middelbare school maar had altijd het gevoel dat het op een gegeven moment te moeilijk zou worden. Mijn vader zag mijn potentieel en spoorde me aan om de bèta-richting te kiezen. Achteraf gezien ben ik hem dankbaar, want die sturing heeft me geholpen om te groeien.

Mijn moeder was een van de weinige werkende vrouwen van haar generatie. Ze was gelovig, positief en vasthoudend. Voor haar was geen berg te hoog en dat heb ik van haar overgenomen. De eigenschappen van mijn ouders vormen een sterke basis waarop ik mijn leven heb gebouwd.

Alles veranderde echter toen mijn vader op mijn zeventienste een hersenbloeding kreeg, precies tijdens mijn eindexamens. Een deel van zijn schedel moest verwijderd worden, gevolgd door een intensief revalidatietraject. Huilend liep ik naar de gymzaal voor de examens en de afdelingsleider zei dat het niet erg was als ik het examen een jaar later opnieuw zou moeten doen. Maar iets in mij kwam in opstand: 'Waarom zegt hij dit?', dacht ik. 'Mijn vader is ziek en nu ook nog zakken? Dat kan niet!' Ik besloot door te zetten en - ondanks alles - slaagde.

Dit mechanisme van doorzetten ontwikkelde zich tot een rode draad in mijn leven, van studie tot carrière. Hard werken, niet zeuren en altijd vooruitgaan. In de commerciële wereld waarin ik werkte, was dit een effectieve houding, ik was succesvol in mijn werk.

Mijn vader herstelde wonderbaarlijk goed na zijn hersenbloeding. Maar het leven had nog meer uitdagingen in petto. Een paar jaar later kreeg hij longkanker. Ik was inmiddels getrouwd en zwanger van mijn eerste dochter Vida. Terwijl ik me voorbereidde op de geboorte van nieuw leven, bleek mijn vader terminaal ziek. En toen Vida zes maanden was, overleed hij. Ik moest leren leven met rouw terwijl ik een nieuwe rol als moeder op me nam. Een prachtige tweede dochter, Lela, volgde. Het moederschap ontketende een nieuwe bron van liefde in mij, maar het was soms ook pittig.

Een leven tussen uitsluitend luiers, flessen en speelgoed bleek niets voor mij. Ik wilde ook graag werken en écht samen met mijn man het ouderschap vormgeven. Met een aanwezige vader en moeder die beiden werken en zo goed mogelijk de taken thuis verdelen. We vormden, zeker in het begin en met druk en oordeel van buitenaf, geen geoliede machine. Ik leer-

de ook (opnieuw) om mijn kwetsbaarheid te tonen en mijn gevoelens te delen. Dit was een belangrijke les voor me: ik hoefde niet perfect te zijn, ik ben geen robot. Geen perfectie, maar echtheid.

Toch bleef mijn ambitie onverminderd aanwezig. Toen ik de kans kreeg om me in te kopen in een advies- en projectbureau voor de zorg, greep ik die met beide handen aan. De overgang van werknemer naar eigenaar was intensief en vol leermomenten: verzuim, ego's, (team)successen en teleurstellingen kwamen allemaal voorbij. Het was niet altijd makkelijk maar ik voelde een enorme voldoening. Als projectmanager en adviseur streef ik naar het creëren van waarde voor de zorgverleners en cliënten. Ik wil geen deel uitmaken van de mislukte dure ICT-projecten waar je vaak over leest. Mijn missie is om integer te werken en echt een verschil te maken.

Ook geloof ik dat God mij ziet en leidt. Hij geeft me het vertrouwen dat ik mijn weg zal vinden, ongeacht de uitdagingen die ik tegenkom. De lessen die ik tot nu toe heb geleerd, zijn waardevol en blijven me vormen. Het gaat om samenwerken vanuit elkaars krachten, omgaan met onterechte oordelen. En het bewaken van mijn eigen grenzen en waarden want het grootste doel is en blijft voor mij een warm gezin en een goed huwelijk. Ook dat is doorzetten en met een eigen beloning.

Judith Duiniveld (1989) is getrouwd met Danny en trotse mama van twee dochters, Vida en Lela. Samen met twee compagnons, Martin en Peter, leidt zij Creq BV. Judith hecht veel waarde aan humor, gelijkwaardigheid, lezen, vrijheid, geloof en een actieve levensstijl.

creq.nl



MEREDITH KRIND
EMPOWERS

VERGEVEN IS EEN KEUZE

Meredith Krind

Toen ik op mijn eindexamen Nederlands een opstel moest schrijven, kon ik kiezen uit een aantal titels. Ik koos en schreef een verhaal over een meisje dat bang was haar maagdelijkheid te verliezen aan de verkeerde persoon en hét daarom maar deed met de eerste de beste. Een bizar gegeven maar toch ergens weerspiegelde het de even bizarre situatie waarin ik mij in werkelijkheid bevond. En er gingen nog geen bellen rinkelen.

Ik was acht jaar oud toen het begon. Als meisje van die leeftijd weet je niet wat je eigenlijk overkomt. Je denkt wat raar wat hier gebeurt, het lijkt op knuffelen maar toch voel en weet je dat het niet klopt. Naarmate de jaren verstreken werd het seksueel misbruik erger en vaker. Het was te zwaar voor mij als klein meisje om te dragen. Om het toch een plaats te geven, creëerde ik mijn eigen wereld. Mijn denkbeeldige vrienden woonden aan de overkant en hielpen mij er dagelijks doorheen. Ze liepen met mij mee van school naar huis. Ik maakte hele verhalen bij het afdrogen van het bestek. Het bestek was een gezin; de messen de mannen, de lepels de vrouwen, de vorken de broertjes en de kleine lepels de zusjes. Om me toch veilig te voelen in een onveilige omgeving, omringde ik me in bed met vijf poppen waarvan sommige groter dan ik. Tot mijn dertiende hield ik dit vol.

Er zijn dagen geweest dat ik het aan iemand wilde vertellen. Soms liet ik wat doorschemeren maar ja... wie had het nou door als een kind van negen na een logeerpartij bij haar tante niet terug wilde naar huis? Of als mijn oma op bezoek kwam als mijn moeder niet thuis was en ik oma smeekte om langer te blijven? Als ik terugkijk, denk ik dat mijn oma wel iets vermoedde, ze kwam zo vaak langs wanneer mijn moeder aan het werk was. Ik voel en heb ervaren dat zij veel voor mij heeft gebeden. Om dit te dragen.

Toen ik veertien was, stopte het misbruik. Ik kreeg steeds meer een hekel aan die man die mijn vader was. Ik wenste hem de deur uit. Op mijn achttiende moest ik op een regenachtige dag een videoband voor hem terugbrengen. Twintig minuten fietsen, ik was woest dat ik de deur uit moest. De hele rit op de fiets zat ik, kletsnat, te huilen. Ik was erg boos. Zó boos dat ik mijn boosheid in kracht kon omzetten en ik besloot: vandaag ga ik het vertellen. Met knikkende knieën vertelde ik het mijn moeder en zij zette mijn vader direct op straat.

Toen hij vertrok zei hij: 'Sorry, het spijt me. Ik dacht dat je het was vergeten.' Nou, sorry nee dus en ik heb niets aan jouw sorry! Mijn moeder en vader scheidden en ik wilde niets meer met hem te maken hebben. Mijn familie zweeg, ze vroegen niets en wisten blijkbaar ook niet hoe zij ermee om moesten gaan. Alleen de broer van mijn vader zei: 'Ik vind het heel erg wat er gebeurd is.'

Ik kreeg uiteindelijk zelf kinderen en ging wonen Almere. Mijn vader kwam achter mijn adres en stuurde ieder jaar op mijn verjaardag een kaart die ik steevast direct weggooide.

Onderwijl had ik de weg naar de kerk weer gevonden en pakte mijn geloof als christen op en haalde hier veel kracht uit. Ik vroeg aan de Heer om mij te leren onvoorwaardelijk lief te heb-

ben en te vergeven. Ik heb mijn vader uiteindelijk kunnen vergeven maar het was niet gemakkelijk. Het was een proces waar ik instapte en waarvan ik niet wist wat ik zou tegenkomen.

Ik heb geworsteld met de pijn en heb de haat en de wrok los kunnen laten. Ook heb ik mezelf kunnen vergeven van het jarenlange schuldgevoel dat ik had opgebouwd. Ik heb mijn kinderen laten kennismaken met hun opa, zij hadden er tenslotte niets mee te maken. En ik heb mijn moeder kunnen verlossen van háár schuldgevoel naar mij. Op mijn vaders sterfbed heeft ze hem nog kunnen zeggen: 'John, ik vergeef je. Je kan het loslaten.' Sterker nog, ik heb mijn jongere zus die wel contact had met mijn vader en de zorg voor hem had, kunnen ontlasten door ook een deel van de zorg over te nemen. Nooit heb ik geweten dat je jezelf en anderen gevangen houdt en berooft van de vrijheid door níet te vergeven.



video podcast

Gefascineerd door menselijk gedrag. Meredith Krind is een bevlogen, energieke en krachtige vrouw met humor. Als coach helpt zij mensen af te rekenen met het verleden en stappen vooruit te zetten. Meredith is mede-eigenaar van Mariposa Transformation Coaching en Covered by The Lion.

mariposatransformation.nl

LEFWIJF EMPOWERS

*Schrijf jij ook mee
aan Lewijf?*

