

Lief Zonnekind

in herinnering aan Sybe



Foekje van der Heide

'Lief Zonnekind' 1e druk 2018

© 2018 Foekje van der Heide

Auteur: Foekje van der Heide

Uitgeverij: Helianthus

Druk: Pumbo.nl

Omslagontwerp: Wendy Maria Dekker

Vormgeving binnenwerk: Wendy Maria Dekker

Alle foto's, tenzij anders aangegeven: Floris Koopman (papa van Lief Zonnekind)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

ISBN 978-90-829446-0-0

LIEF ZONNEKIND

Foekje van der Heide

'Lief Zonnekind' 1e druk 2018

© 2018 Foekje van der Heide

Auteur: Foekje van der Heide

Uitgeverij: Helianthus

Druk: Pumbo.nl

Omslagontwerp: Wendy Maria Dekker

Vormgeving binnenwerk: Wendy Maria Dekker

Alle foto's, tenzij anders aangegeven: Floris Koopman (papa van Lief Zonnekind)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

ISBN 978-90-829446-0-0



*Voor Sybe,
die mij leerde over leven met de zon in je hart*

INHOUD

Proloog	1
DEEL 1	3
De wereld op z'n kop	7
Verbinding	9
Naald	11
Lastige dag	13
Meer dan 10.000 stappen wachten	15
Dankbaarheid	21
Slapen	23
Je glimlacht	25
Gevoel	27
Ambulance	31
Leef!	33
Meer leven met minder moeite	37
Groepsproces	41
Loslaten & meebewegen	49
Rennen & stilstaan	53
Lentedag	57
Onderbuik	59

Eigenwijsheid	61
Thuis zijn	67
Gesprek	69
Afscheid	73
Alleen maar liefde	75
Verstilling	77
Naar huis	79

DEEL 2

Een nieuwe reis	83
Sprookje	85
Tussen schaduw en zon	89
Samen	91
Schaduw en licht	93
Ordinaire dag	95
Dag van het afscheid	97
Voor altijd verbonden	99
Sybe	101
Gemis	107
Tweede zaterdag	109
Twee werelden	111
Losse flodders	113
Er leeft zo veel in mij	115
Hagelschot	117
We bouwen torens	121
Nieuw leven	123

Gevangen	125
In-zicht	127
Het is er beide	129
De natuur & ik	131
Samen	133
Rauwe praktijk	135
Wonderen	137
Een maand 'na'	139
Sluier	141
Daar ben ik	145
Wij roepen jou	149
Flashback	151
Strand	153
Veertig dagen stuurloos	155
Handen	159
Ode aan jou	161
Leven naar mijn hart	163
Innsaei	165
Huis	167
Dwars door het donker	169
Lichtpuntje	171
Energie	173
Verloren leven	175
Modeshow	177
Regenboog	179
Laatste afspraak	181

Honderdeen dagen wijsheid	183
Gouden inhoud	187
Ontdekkingsreis	189
EigenWaarde	191
In het nu is alles	195
Blote voeten	197
Eenheidsbewustzijn	199
Naar helder zien, voelen en zijn	201
Bruggenbouwers	205
Boodschap	207
Overgave	209
Angst	215
Zon	217
Tranen	219
Oude patronen	221
Consultatiebureau	223
En zijn naam was Menno	225
Vertragen	229
Luisteren	231
Nu	233
Gemis	235
Allerzielen	237
Sint Maarten	239
Levensvragen	241
Zoektocht	243
Op weg naar de winter	247

Nieuw gestopt leven	249
Geef me vleugels	253
Allesomvattende leegte	257
Niemandslaan	259
Wereldlichtjesdag	261
Op weg naar vertrouwen	263
December	269
Oud- en nieuw	271
Zelfliefde	277
Laten we nu leven	281
Laat je dragen door liefde	285
Waarom	291
Verlies	293
Storm	297
Van denken naar voelen	299
Kleine dingen	303
Ont-moeten	309
Ingreep	311
Jij en ik	317
Kleur bekennen	319
Transformatie	323
Blijde appels	325
Het jaar is rond	327
Reflectie	329
Stille week	331
Epiloog	333

PROLOOG

Ik wil niet meer terug.

*Ik ben er klaar voor om mijn ziel volledig in mijn
lichaam te laten wonen en te laten schijnen.*

*Ik ben klaar en bereid om geaard te blijven, op mijn
plek te blijven staan, ongeacht of het moeilijk is of niet.*

*Ik ben er klaar voor om te zien, heel bewust, dat het
aardeleven een leven in dualiteit is.*

*Ik ben er klaar voor om mijn emoties te
durven ontstijgen en te zien dat mijn identificatie
ermee een illusie is.*

*Ik ben eraan toe om te aanschouwen en te leven met
'wat er is'.*

*Ik ben toe aan helderheid. Helderheid, helder zien, is
mijn verlangen.*

*Een vredevol leven, waarin ik mijn licht
volop kan laten schijnen op dat wat er is.*

Het is die helderheid, dát licht, dat mijn missie is.

*Helderheid vraagt om integriteit en overgave:
weerstandeloosheid.*

In zijn eenvoud is de visionair in mij de heelheid.

Als je helder ziet, is alles er. In overvloed.

IN HERINNERING AAN SYBE



DEEL 1



‘Als een
spiegel in de
zon
verlicht jij
ons hart
en zien en
voelen wij
liefde en
nieuw leven’

Tekst geboortekaartje (18 augustus 2016)

IN HERINNERING AAN SYBE



MAART 2017

*'In verbinding
met onszelf
en elkaar
kunnen we
alles aan'*

IN HERINNERING AAN SYBE



liefsche

DE WERELD OP Z'N KOP

23 maart

En dan komt het moment dat er in het leven iets aan je gebeurt, waar je geen invloed op hebt en dat het leven voorgoed verandert.

Onze lieve zoon Sybe heeft een zeldzame kwaadaardige tumor op zijn rug tot aan zijn longen en twee uitzaaiingen in zijn hals.

Exacte diagnose is nog onbekend. Behandeling is mogelijk, we hebben vertrouwen en we weten dat het zwaar wordt.

Dit is dag vier van ons verblijf in het AMC Emma kinderziekenhuis, afdeling kinderoncologie. Oncologie, hoewel een beter woord dan kanker of tumor, het brengt een onrust in mijn lijf. De associatie is diep gelinkt aan ernstig ziek en dood. Een collectieve angst die voelbaar is bij alle blijk van medeleven en ook in mij huist.

Toch is er al iets gebeurd de afgelopen vier dagen. Waar ik op dag één kale koppies voorbij zag komen, zie ik nu kinderen. Kinderen die soms al spelend de behandelingen doorstaan en vaders en moeders die achter ze aan hollen met infuus, monitor en ander toebehoren. Voorbij de witte gezichten en donker omlinjende ogen zie ik veel liefde en leven.

Daarbij heb ik ontdekt dat 'wonen' in een ziekenhuis iets bijzonders is.

Van de 'diehards' leer ik dat je aan iedereen, die iets voor je wil doen, moet vragen voor je te koken en dat lasagne en pastaschotels het meest geschikt zijn voor de magnetron.

Via deze weg wil ik jullie meenemen in mijn beleving van de reis die wij met Sybe en ons gezin maken.

Een levensbepalende reis, een reis met als basis een diepgegronde liefde en vertrouwen.



VERBINDING

25 maart

Genieten van de kleine dingen
het kindergeschat
de lentezon
een bries door het haar

Spelen en verwonderen
heel welbewust
nu
niet straks
niet later

Helemaal hier
van het hoofd naar het hart
gezakt


In verbinding met onszelf
en elkaar
kunnen wij alles
aan.

IN HERINNERING AAN SYBE



“Ik ben klaar en bereid om geard te blijven, op mijn plek te blijven staan, ongeacht of het moeilijk is of niet. De woorden lieten mij niet los. Alsof ik wist dat ons een levensgrote verandering stond te wachten en ik mijzelf een bemoediging had geschreven. Binnen een maand veranderde onze wereld. Voorgoed. Jij bleek ernstig ziek.”

In dit boek neem ik je mee langs een mooi en soms onherbergzaam landschap van gevoelens en ervaringen. Een jaar waarin ik opnieuw in het leven ben gezet. Korte verhalen en gedichten, een geïllustreerd dagboekverslag.



*Je bent op ontdekkingsreis
en ik voel me
zachtjes ontspannen*



Foekje van der Heide (1981) leidt een druk leven als ambitieuze vrouw en moeder van twee jonge kinderen. Tot het moment dat bij haar zoon Sybe een uitgezaaide tumor wordt geconstateerd. Er volgt een intense reis van hoop, grootse liefde en rauwe rouw om het verlies van haar zoon die uiteindelijk leidt naar vertrouwen, innerlijke kracht en bewust-zijn.

ISBN 978-90-829446-0-0

