

Elisabeth Uppelschoten

Op zoek naar hoop

*Een persoonlijke gids over de weg naar hoop,
hoe inzicht de weg naar herstel verlicht.*

Uitgeverij: Brave new Books
Schrijver: Elisabeth Uppelschoten
Coverontwerp: In samenwerking met AI
ISBN: 978-90-9042906-9
©

Een persoonlijke gids over de weg naar hoop, hoe inzicht de weg naar herstel verlicht.

Voor mijn dochters: mijn grootste leraressen en mijn mooiste drijfveren.

Voor iedereen die ooit dacht dat de weg voorbij was.

Die weg begint hier opnieuw.

Over de auteur:

Ik zal me even netjes voorstellen. Ik ben een vrouw van 53 jaar jong die geboren is in Voorhout op de Frans Halsstraat. Mijn reis door het leven kwam met veel uitdagingen die ik stap voor stap heb overwonnen. Ik groeide op in Zevenbergen, een dorpje onder Breda. Ik maakte er vrienden en liet ze weer los omdat ik zo van het avontuur hield. Ik ben vaak verhuist en daardoor heb ik gevarieerd werk kunnen doen wat mij uiteindelijk wijzer heeft gemaakt. Vanuit de horeca ben ik de logistiek in gerold, ik heb bij een uitgeverij gewerkt, ik heb frietjes staan bakken, brieven gepost, mocht het financieel beheer op me nemen van de overblijf op een basisschool, ik heb de avondvierdaagse georganiseerd voor vijf scholen. Maar de mooiste herinneringen die ik met mij meedraag zijn nog altijd mijn twee lieve dochters.

Uiteraard zeg ik lieve dochters want meisjes zijn soms lastig, ik weet het, toch ben ik dat gedeelte vergeten. Ik ben uiteindelijk in Goes terecht gekomen om hier te kunnen wortelen. De uitdagingen in het leven hebben mij langzaam naar deze plaats geleid.

Een plaats waar ik hard voor heb gewerkt door alle uitdagingen aan te gaan. Ik heb gestaakt, voor een betere toekomst voor mezelf en mijn collega's. Ik heb gestreden voor mijn dochter nadat ze was aangereden en tegen een lantaarnpaal was geklapt. Ik ben samen met mijn oudste dochter naar Amsterdam geweest waar wij met vlaggen zwaaide van de FNV. Ik heb in een bekende snoepjesfabriek gewerkt, ik heb vis schoon gemaakt. Ik heb een Stichting opgezet om honden te redden uit de dodencel.

Ik ben het leven vol aangegaan. Waarbij de mooiste momenten met mijn dochters waren. We leefde in armoede en nu krabbel ik eindelijk uit een dal van een 'uitzichtloos' bestaan naar een beter leven voor mezelf en mijn omgeving.

Ik hoop dat ik je aanraak en dat ook jij opnieuw opzoek gaat naar de kracht die in je verborgen ligt. Omdat iedereen uniek is, precies zoals je bent.

Ik heb vriendschappen onderhouden die veel voor mij betekent hebben. Ze leerde mij dat geven en ontvangen bijdraagt aan betekenis. Maddy en Marieke waren lange tijd mijn bron van vreugde. We hebben vaak met een dobbelspel en gold strike een leuke avond gehad. Er zijn mannen in mijn leven geweest die ik nooit zal vergeten! En nu ik eindelijk de weg naar boven heb ontdekt wil ik dat graag met jullie delen. Het is belangrijk voor mij dat we meer verbinden met elkaar in deze maatschappij. Het kan jouw leven verrijken en jou de hoop bieden waar je al een tijdje naar op zoek bent.

Over dit boek

Dit is geen zelfhulpboek dat je vertelt dat je elke ochtend om vijf uur moet opstaan, koud moet douchen en daarna dankbaar moet zijn voor je avocadotoast. Dat soort boeken zijn er al genoeg, en eerlijk gezegd iedereen van ons voelt zich meer verbonden bij zijn eigen pad. Ik hoop je aan te raken door mijn persoonlijke reis erin te betrekken.

Dit boek gaat over iets veel fundamenteeler: de zoektocht naar hoop als je het gevoel hebt dat die ergens onderweg is kwijtgeraakt. Het gaat over die momenten waarop de wereld onder je voeten wegzakt en jij toch 'ondanks dat jij jezelf in de weg staat' blijft staan.

Ik schrijf dit niet als iemand die alles op orde heeft. Ik schrijf dit als iemand die de helft van haar leven heeft gevochten, gevallen, weer opgestaan, opnieuw gevallen, en uiteindelijk heeft ontdekt dat vallen niet het tegenovergestelde is van groeien. Het *is* groeien.

De wetenschap staat aan onze kant.

Neuropsychologie, positieve psychologie, gedragswetenschap, ze wijzen allemaal in dezelfde richting: de mens is niet ontworpen om te lijden, maar om te leren. Jouw brein is plastisch, jouw karakter kan zich leren te vormen, en jouw toekomst is nog lang niet geschreven.

HOOP!

De weg naar hoop wordt niet gegeven maar gezocht.

Het is een pad van kruisingen en een ware zoektocht.

Het ligt niet voordehand en ook niet voor het grijpen.

De mooiste ontdekkingstocht is naar binnen toe te keren.

Met elkaar een betere toekomst te betreden begint bij jou!

Voor alle mensen, van elke cultuur, elke man of vrouw.

Omarm het leven en begin bij jezelf door samen te delen.

Sta stil bij momenten, leer te zijn wie je werkelijk bent.

Het is jouw persoonlijke gids naar focus en beweging.

Die lijdt naar jouw beste uitvoering en is een ware zegen.

Op weg naar jouw passie en stimulans in het leven?

Daarvoor heb ik nou precies dit boek geschreven...

Voorwoord

Hoofdstuk 1: De eerste stap,

Hoofdstuk 2: Het begin van jouw zoektocht.

Hoofdstuk 3: Drijfveren

Hoofdstuk 4: Balans in je leven.

Hoofdstuk 5: Inzicht, overzicht en uitzicht.

Hoofdstuk 6: Je pakt jezelf op en leert weer hoop te vinden.

Hoofdstuk 7: Je hebt altijd een keuze

Hoofdstuk 8: Visualiseren.

Hoofdstuk 9: Valstrikken van het brein

Hoofdstuk 10: En nu doorpakken.

Hoofdstuk 11: Kom in beweging.

Hoofdstuk 12: Balans in je financiën.

Hoofdstuk 13: Digitale balans.

Hoofdstuk 14: De relatie tussen geloof en hoop.

Hoofdstuk 15: Hoop, geluk en eten!

Hoofdstuk 16: Bestaanszekerheid en werk.

Hoofdstuk 17: Bewaak je grenzen.

Dankbaar



Voorwoord en het begin van mijn verhaal.

Ik hoor je denken: *alweer een boek over hoop*. En ik begrijp die zucht. De boekenmarkt puilt uit van inspirerende titels met pastelkleurige omslagen en subtitels als "*Hoe jij in tien stappen je beste zelf wordt*." Sommige van die boeken zijn goed. Veel ervan zijn geschreven door mensen wier grootste tegenslag was dat hun koffie aangebrand smaakte.

Dit boek is anders. Niet omdat ik beter ben dan die schrijvers, maar omdat mijn verhaal anders is, écht en soms ronduit oneerlijk moeilijk.

En misschien herken jij daarin iets van jezelf.

Ga er maar even lekker voor zitten.

Ik ben opgegroeid in een warm huishouden, samen met twee broers en ouders die er voor die tijd vaak waren. Mijn vader klom zichzelf omhoog vanuit het niemands dal naar iemand die zijn eigen bedrijf runde, niet met een erfenis of geluk, maar met drijfveren. Hij heeft me één ding geleerd dat ik nooit ben vergeten: zonder drijfveren doe je weinig aan ontwikkeling. Je haalt niet je potentie uit het leven.

Die passie heb ik in de donkerste perioden bij me gedragen.

En dan begint mijn verhaal. Want een boek over hoop schrijven zonder eerlijk te zijn over wanhoop, is als een regenjasrecensie schrijven terwijl je nooit buiten bent geweest.

Toen ik net 13 jaar geworden was en op turnen mocht werd ik “verliefd” op een jongen die toen 19 jaar was. Hij heeft me gebroken, ik kan beter zeggen dat ik me heb laten breken. Maar wat weet je van de wereld op 13-jarige leeftijd? Ik was jarig en nodigde hem uit om even langs te komen. Hij kwam samen met 2 vrienden en we deelden een kus. Dat voelde voor mij uiteraard als iets bijzonders.

De weken erna ging ik naar turnen en nam ik de fiets van mijn “streng” moeder mee. Ze kon onbedoeld exploderen als je in haar ogen niet fatsoenlijk voor je spullen zorgde. Na mijn turnles was mijn moeders fiets verdwenen, ik schrok en ik kreeg de mededeling dat de fiets bij deze “jongen” voor de deur stond. Ik liep ernaartoe en werd binnen uitgenodigd. Mijn goede vriendin was bij me dus ik zag het niet als een bedreiging. We liepen naar binnen en ik werd gevraagd om mee naar boven te gaan.

Ik moest de sleutel maar komen halen, ik droeg een ketting om mijn nek met bedeltjes die mijn moeder voor me had gekocht. Deze jongen forceerde zichzelf op me, terwijl ik duidelijk aangaf dat ik het niet wilde vond hij het de normaalste zaak van de wereld, daarna trok hij mijn ketting van mijn nek en zei: “Als je van me houdt doe je het met mijn vriend”. Met een vieze glimlach op zijn mond en de ketting in zijn hand voelde dit onwerkelijk. Zijn vriend drong zich op en ik voelde me vreselijk, in paniek, verstompt. Daarna kwam er een andere jongen binnen en die zei: “Ik doe je niks, pak je kleding en ren naar buiten”.

Ik begreep niet eens goed wat er gebeurde, totdat ik buiten stond, op de stoep, met mijn moeders fiets in mijn hand en het gevoel dat er iets in mij was gebroken en dat ik nog niet eens wist te benoemen wat ik ervaarde.

Mijn beste vriendin gaf me een trap en noemde me een vieze slet.

De roddels verspreidden zich als een vuurtje door ons dorp. Mijn ouders dachten dat er iets mis was met mij. Ik kreeg therapie. Een borderline diagnose.

Terwijl de werkelijkheid verschrikkelijk was: ik was een kind dat iets had meegemaakt wat geen enkel kind zou moeten meemaken.

Maar wat ik vervolgens deed of beter gezegd: wat ik *niet* deed, bepaalde jarenlang de koers van mijn leven. Ik zweeg. Ik klapte dicht. En in die stilte groeide een overtuiging die de gevaarlijkste is die een mens kan genereren:

Ik ben het niet waard.

Het kost mij nog steeds moeite dit op te schrijven. Het heeft me jaren gekost om het te begrijpen. Onverwerkt trauma werkt namelijk niet als een wond die je kunt zien. Het werkt als een onzichtbaar gewicht dat je bij elke stap meesleurt. Psychologen noemen dit *complexe traumareacties*: patronen van zelfdestructie, moeite met vertrouwen, en een diepgeworteld gevoel van schaamte, niet over wat er is *gedaan*, maar over wie je *bent*.

Dr. Bessel van der Kolk beschrijft in zijn baanbrekende werk *The Body Keeps the Score* hoe trauma letterlijk in het lichaam wordt opgeslagen. Het is geen zwakte, geen karakterfout, het is biologie. Je zenuwstelsel heeft geleerd om op de wereld te reageren alsof het gevaar nooit is verdwenen.

Dat verklaart veel. Het excuseert niets, maar het *verklaart* veel.

Omdat mijn moeder streng kon zijn en mijn vader veel aan het werk ging het leven verder. Ik deed het slecht op school, kon me niet concentreren en vervloekte mijn leven. Maar juist om mezelf zo klein te maken sijpelt dat door in de rest van je leven.

Ik dacht een jongen of man wil alleen maar met je naar bed en verder niet zeuren. En wat gebeurt er als je jezelf niet verder ontwikkeld? Precies, altijd hard werken voor weinig, door gebrek aan kennis en inzicht was ik gedoemd om keihard te werken en niets te vragen aan een ander. Het heeft mij gevormd maar uiteindelijk heeft deze situatie mij niet klein gehouden omdat ik als persoon sterker blijk te zijn.

Dat is een hele zoektocht. Ik werd moeder en trouwde met de vader van mijn eerste dochter. Toen zij werd geboren begreep ik het woord liefde in zijn geheel. Het was alsof mijn hart armpjes en beentjes had gekregen. Mijn dochter heeft me veel geleerd, haar vader van wie ik echt gehouden heb hield meer van alcohol en gokken. Ik zag pas later dat trauma ook trauma opzoekt omdat je elkaar “begrijpt”.

Hij ging ook regelmatig vreemd en door de lieve vrienden in mijn omgeving die opmerkte dat ik ondersteuning nodig had, ging ik met hem naar de huisarts toen mijn dochter ongeveer 1 jaar was.

Daarna ben ik samen een weg gaan zoeken om vanuit deze gebroken situatie nog een poging te wagen om bij elkaar te blijven als gezin.

Helaas meldde hij bij de therapeute dat hij geen probleem had. Hij wilde niet meer in therapie en ging op dezelfde wijze verder met zijn verslavingen.

Ik gunde op dat moment mijn dochter een beter leven en trok in bij mijn moeder. De spanningen in huis waren om te snijden en elke keer bleef hij langer weg...

Toen ik 28 jaar was is mijn vader aan ALS overleden, een spierziekte die agressief toeslaat. Mijn dochter is in hetzelfde jaar geboren, rouw en een geboorte in een jaar is heftig en mooi tegelijk.

Gestaag kroop ik mijn weg weer naar boven met als drijfveer; de zorg voor mijn dochter. Ik kreeg opnieuw een woning en een baan en ontmoette met oud- en nieuwjaar een spannende man.

We waren zo verliefd op elkaar dat ik vrij snel bij hem introk, ineens werd ik onderdeel van een samengesteld gezin. Hij had al twee kinderen samen met zijn ex-vrouw. Ik maakte er het beste van, en raakte zwanger van mijn tweede dochter.

Ondanks dat we samen ons leven weer kleur wilde geven en mijn dochter met liefde werd ontvangen liep ook ditmaal mijn relatie stuk.

Door mijn eigen gebrek aan inzicht en het koppige karakter van mijn toenmalige vriend, die veel te veel werkte en te weinig naar ons omkeek. Bleek hij uiteindelijk een relatie te onderhouden met een andere vrouw. Ik vertrok toen ik erachter kwam, nam mijn meisjes met me mee en begon weer op te bouwen. Het patroon kwam steeds duidelijker naar voren. Was het zelfsabotage?

Het was in ieder geval niet gezond om zo door te gaan. We kregen een leuk huis voor een betaalbare prijs. Ik moest wel hard werken maar ik wist waarvoor ik het deed. Ik richtte een stichting op en redde honden uit de dodencel en met gemiddeld 4 honden in huis, kippen in de achtertuin, konijntjes, en cavia's woonde we daar rustig en voelde het veilig omringd door liefde.

We hadden het niet breed, we hadden een dak boven ons hoofd, ik had eten op tafel staan en ik probeerde zoveel mogelijk naar mijn meisjes om te kijken.

Mijn jongste dochter had moeite met ontwikkelen en bleek autistische trekken te hebben. Waarbij gebrek aan structuur en slecht eten onderdeel waren van haar karakter. Het vergt wat van een moeder, die haar kind wil helpen ontwikkelen en zich afvraagt wat er in haar bolletje omgaat. Ik ben me gaan verdiepen in de complexe wereld van autisme en wat dat betekent.

Ik heb mijn hart nog een paar keer open gezet voor een nieuwe man in mijn leven, waarbij ik weer tot twee keer toe (in 12 jaar tijd) verkeerd had geoordeeld. Gelukkig kwam ik in contact met Marco! Hij liet me zien wat liefde betekent tussen een man en vrouw om het zomaar even te verwoorden. Het was voor een korte periode weer even perfect. Helaas is hij na anderhalf jaar overleden aan een acute hartaanval. Hij speelde mondharmónica net zoals Toets Tielemans en was familie van George Kooymans van de Golden Earring. Zijn vader kwam uit Den-Haag en hij was geboren in Willemstad. Ik kende hem al 14 jaar en toen hij in een wel bekend café aan het optreden was met de band, klikte het ineens. Het was een prachtige relatie en we liepen hand in hand over straat. Ik mocht mee met zijn optredens en ik genoot van elke minuut dat we samen waren.

Helaas, vond ik hem op een dag in bed toen ik na mijn werk met broodjes voor de lunch bij hem thuis belandde. Hij ademde niet meer. Mijn buurman hoorde mij roepen en snelde naar binnen. Hij was fysiotherapeut en riep naar de meldkamer van 112 dat hij was overleden. Ik was zo verliefd op hem, we waren zo gelukkig samen. Hoe pijnlijk ook, de wereld zakte onder mijn voeten vandaan, en ik moest door.

Uit onmacht en verwarring heb ik mijn huurhuis verlaten en trok in een schoolgebouw onder de noemer bewaakt wonen.

Het heeft een slechte reputatie maar ik was blij dat ik even op adem kon komen. Mijn dochters waren in de buurt en ik hoefde even niet te rennen.

Ik zocht naar een weg terug, een nieuw begin voor mij en de meisjes. Ik nam ander werk en ging er helemaal voor. Werkte in nachtdiensten en was beginnend operator in een bekend snoepjesfabriek.

Mijn oudste dochter werd aangereden door een automobiliste die niet goed uitkeek. Mijn dochter kwam van rechts en reed op een brom/fietspad, de automobiliste moest over het fietspad om naar de parkeerplaats te rijden bij het bedrijf waar ze werkzaam was. Ik werd gebeld onderweg naar mijn werk, toen ik uiteindelijk mijn telefoon opnam zei de toenmalige vriend van mijn dochter dat ze was aangereden en tegen een lantaarnpaal gevlogen was. Ze was er ernstig aan toe en ze was afgevoerd met een ambulance. Ik ging zitten en brak in huilen uit. Mijn hele lichaam trilde, ik belde direct een taxi, toen de taxicentrale zei dat het een half uur kon duren zei mijn chef dat hij me wel weg zou brengen.

Ik kwam aan bij het ziekenhuis en zag mijn dochter liggen met een nekbrace om. Ze was toen 17 jaar, net aangenomen bij Groenhuysen en aan het begin van een veelbelovende carrière tot verpleegkundige.

Ze was door het oog van de naald gekropen, tegen de lantaarnpaal aan geklapt en ze had zich afgezet, dat was haar redding. Ze had haar sleutelbeen op drie plaatsen gebroken en kon amper bewegen.

De tijd in het ziekenhuis leek een week. Haar nek en ruggenmerg moest worden nagekeken en ze ging onder de ct. scan. Ik ben nog nooit zo bang geweest tot op dat moment, als je dierbaren wat mankeert is dat erger dan dat het jezelf overkomt.

Volgens de jonge arts mocht ze naar huis en ze hebben haar een sling-draagband aangedaan. De bovenzijde van de sling werd om de aangedane zijde geplaatst op het sleutelbeen die gebroken was, dat was erg pijnlijk voor haar. Ik was zo ontdaan dat ik er thuis pas achter kwam, ze moest bedrust houden en ze heeft vijf weken! In haar kamer met gesloten gordijnen gelegen. Zoveel migraine had ze. Ze liep bij de pijnpoli en slikte zoveel medicatie dat ik me erg veel zorgen maakte of hun afweging wel goed was?

Ik zette, samen met mijn dochter, een advocaat op deze zaak. Het werd duidelijk dat deze automobiliste eerst aangaf dat ze goed had uitgekeken en dat het niet haar fout was. Door gedegen onderzoek van de politie trok ook zij de conclusie dat ze fout had gehandeld en gaf dat later toe. Ik maakte een berekening en hield alle kosten bij met bonnetjes. Ik onderzocht naar mogelijkheden om mijn dochter alsnog een goede start in het leven te kunnen geven. Ik sprak met het openbaar ministerie, en zei dat we niet boos kunnen blijven omdat de bestuurster ook erg geschrokken was.

De verzekeringsmaatschappij is een andere situatie.