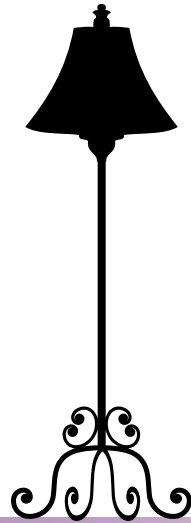


Ik kan het niet loslaten

*Voor Michel*

# *Ik kan het niet loslaten*



Over piekeren,  
perfectionisme en  
slapeloze nachten

Annemarie van Heijningen-Steenbergen

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

De bijbelteksten in deze uitgave zijn – tenzij anders aangegeven –  
geciteerd uit De Nieuwe Bijbelvertaling (2004), © Nederlands  
Bijbelgenootschap

Ontwerp omslag en binnenwerk: Studio Vrolijk  
Foto auteur: Gert-Jan van der Tuuk

ISBN 978 90 239 2028 1  
NUR 860

© 2012 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Deze uitgave kwam tot stand in samenwerking met SestraVrouw, een  
platform voor christenvrouwen in Nederland  
[www.sestravrouw.nl](http://www.sestravrouw.nl)



Alle rechten voorbehouden

[www.uitgeverijboekencentrum.nl](http://www.uitgeverijboekencentrum.nl)



---

## ANGST

*Ik trek Uw woorden  
als een deken  
over me heen  
tot onder  
mijn kin.  
God,  
stop me in.*

G. Boogaard

## INHOUDSOPGAVE

Bij de titel	8
1. Geboorte	10
<i>Hoge verwachtingen</i>	12
2. Het gaat goed	15
<i>Hoe combineer ik werk en moederschap?</i>	17
3. Behalve dan ...	20
<i>Denk na bij wat je denkt</i>	22
4. Van pil tot psych	25
<i>Hoe word ik weer als een kind?</i>	28
5. Zwanger	31
<i>Medicijnen? Ieder voordeel heeft zijn nadeel</i>	33
6. Mis	35
<i>Rouwen kost tijd</i>	39
7. Pastapot	42
<i>Moe van je gedachten</i>	44
8. Wanhoopspannenkoeken en paniekwijn	47
<i>Waarom helpt God niet?</i>	50
9. Licht en donker	52
<i>De vijand wil je ondergang</i>	54
10. Seresta	56
<i>Waarom kan ik niet slapen?</i>	58
11. Spoed	61
<i>Buitenspel gezet, wat nu?</i>	64
12. Verdacht	66
<i>Het is gewoon niet waar!</i>	69
13. 'Ik kon me er niks bij voorstellen'	71
<i>Verdachtmakingen doen pijn</i>	75
14. Ziek	77
<i>Nu is nu</i>	80
15. Feest	83
<i>Oase in de woestijn</i>	85

16. 'Je schaamt je dood'	88
<i>Boos zijn mag, mits...</i>	92
17. Grip op je dip	95
<i>Kracht in zwakheid</i>	97
18. Slaapstoornis	100
<i>Niks zit 'tussen de oren'</i>	103
19. Maskers	106
<i>Zeg gewoon waar het op staat</i>	108
20. Waar komt mijn hulp vandaan?	110
<i>Zoeken naar een hulpverlener</i>	114
21. De sleutel is gevonden	117
<i>Vechten tegen slapeloosheid</i>	119
22. Hardnekkige patiënt	122
<i>Ik worstel en kom boven</i>	125
23. Wie ben ik? Wie is God?	128
<i>Je bent kostbaar in zijn ogen</i>	131
24. Op hoop tegen hoop	134
<i>Het komt goed</i>	137
25. Elektrodenmode	140
<i>Werken aan je problemen</i>	142
26. Stapje voor stapje	145
<i>Veranderen kost tijd</i>	149
27. Als ik dat geweten had	152
<i>God is te vertrouwen</i>	155
Slot- en dankwoord	158
Tips voor slechte slapers	161
Bijlage:	165
Informatie over Rationeel Emotieve Therapie – door Kees Roest	



## *Bij de titel*

Het leven is niet maakbaar. We hebben niet alles zelf in de hand. Als mens verzetten we ons bewust of onbewust tegen deze wetenschap. We willen de controle hebben. Maar hoe krampachtiger we de touwtjes van ons leven in handen willen houden, hoe meer we de controle dreigen te verliezen. Veel problemen waarmee wij kampen hebben hiermee te maken. Dit boek gaat over een slaapstoornis, een regelrecht gevolg van alles tot in de puntjes te willen regelen. Wellicht heb jij een andere zwakke plek. Misschien tob jij met je gewicht, worstel je met een lage eigenwaarde, of kun je jezelf maar niet accepteren als een geliefd kind van de Hemelse Vader. Verschillende problemen, met een en dezelfde oorzaak: we hebben geen vertrouwen meer. Geen vertrouwen in God, geen vertrouwen in elkaar. 'Zelluf doen,' zeiden we als kind. 'Alles onder controle,' zeggen we nu.



Mijn verhaal heb ik opgeschreven voor jou. Want het is een verhaal van hoop. Mensen kunnen veranderen. Helaas gebeurt dit doorgaans niet in zeven stappen of in tien lessen of in veertig dagen, zoals veel populaire zelfhulpboeken je beloven. Wanneer God aan de slag gaat met ons karakter, met de bedoeling dat we steeds meer op Hem gaan lijken, is dat een levenslang proces. Over dat proces, dat stukje bij beetje leren, gaat dit boek. Geen bijzonder verhaal. Wel een persoonlijk relaas. De beschrijving van een zoektocht naar overgave, naar (zelf)vertrouwen, naar balans, naar nachtrust, naar God – naar de vraag wie Hij is en hoe Hij is. Naar de vraag wie ik mag zijn in mijn en in zijn ogen.

Ik kan het niet loslaten! De ultieme tegenhanger van deze uitspraak loopt als een rode draad door dit boekje heen. Elke bladzijde ademt iets van de worsteling van Jacob bij de Jabbok:  
‘Ik laat U niet los voordat U mij hebt gezegend!’

*Annemarie*

NB. Ieder hoofdstuk bevat een coachend gedeelte, waarin ik je praktische en pastorale adviezen geef. Deze stukjes zijn vast niet allemaal op jou van toepassing. Je kunt er naar behoefte in grasduinen. De bekende psycholoog Kees Roest (auteur van o.a. ‘Niets moet, alles mag’) zal in ‘Kwestie van Kees’ aan het einde van ieder hoofdstuk een psychologisch puntje op de i zetten. Bovendien geeft hij in de bijlage een korte uitleg van de Rationeel Emotieve Therapie; hoe een mens middels zijn gedachten zijn gedrag kan beïnvloeden.



## *Geboorte*

18 november 2001 – Er is een moeder geboren. Dat ben ik. Er is een jongetje geboren. Dat is mijn zoon. Roze en nat ligt hij op mijn half ingezakte buik. Ik hoor zijn kreetje en ik huil en lach. Mijn ventje, mijn binkie, mijn baby. Wat ben je mooi en dapper. Je bent te klein en te vroeg. Het geeft niet. Het gaat allemaal goedkomen. We gaan het redden. Jij en ik en papa.

Ik kijk opzij naar Michel. Hij heeft niet zoveel met kleine baby's. Behalve dan met dit kind van hem en mij samen. Zijn ogen worden groot. Nog voor ik Marvin behoedzaam naar me toe kan halen, heeft hij die zachte wangetjes, besmeurd met huidsmeer en bloed, aangeraakt en gekust. Ik zie het al. Er is ook een vader geboren.

'Zoals een vader zich ontfermt over zijn kind,' denk ik ineens. Mooi beeld. Dank U, God. Dank U.

Mijn lichaam doet pijn. De gynaecoloog-assistent moet het borduren nog een beetje leren, denk ik. Hij bakt er tenminste niks van. En hij heeft het zijdelings ook nog over die botte schaar, die zo moeizaam de knip zette. Botte schaar, botte gyn. Bedankt, meneer de lomperd. Ik ben pas bevallen, maar nog lang niet doof. Na de cursus borduren mag u ook een cursus tact volgen.

Het valt mee. Een gezond lichaam herstelt zich snel. 'Moeder loopt weer als een kievit,' schrijft de kraamverzorgster een kleine week later in het dossier. En na twee weken komen de verlossende woorden: 'Ik heb hier een ontslagbrief voor Marvin van Heijningen.' Hij mag naar huis. Onhandig gedoe met te grote en te dikke winterkleertjes en weerspannige maxicosi-gordeltjes. Ik duik naast Marvin, op de achterbank. Ik moet hem in de gaten houden. Zo'n kleintje in een echte auto – gaat dat allemaal wel goed? We komen thuis en het enige wat we het eerste uur doen is kijken. Zijn oogjes, zijn handjes, zijn haartjes. Ik heb een zoon gebaard – en wat voor één! De mooiste, de liefste. Ik ben vierentwintig, ja, én? Ik ben niet te jong om een goede moeder te zijn. Ik ga het doen en goed ook. Ik ga een toegewijde moeder zijn. Dit kind mag mijn leven op z'n kop zetten en ik zal het hem niet kwalijk nemen.

Wat staat dat er mooi. Te mooi. Mijn aangeboren neiging tot perfectionisme en controledrang neemt me vanaf dag één in de houdgreep. Wurgend verantwoordelijkheidsgevoel, totdat ik er haast aan onderdoor zal gaan.

# Hoge verwachtingen

Wat een verwondering kun je voelen wanneer de liefde tussen jullie als man en vrouw wordt bezegeld met een zwangerschap en de geboorte van een kind. Jullie kind. Een stukje van jou, een stukje van je man – en toch een geheel unieke persoonlijkheid. Daar ligt het, in je armen. Als tastbaar bewijs van de almacht van de Schepper. Wanneer je een blik op je kind werpt, kan er veel door je heen gaan. Je begint er iets van te beseffen dat er vanaf nu iets essentieels veranderd is. Dat niet alleen je kind is geboren, maar dat ook jijzelf als het ware opnieuw een geboorte hebt ondergaan. En op de dag dat jij als moeder geboren bent, komen er gevoelens bij je bovendrijven waarvan de intensiteit je verbaast. Naast de liefde die je voelt voor je baby (de ene moeder wat eerder dan de andere) voel je een verlangen om dit kind te beschermen voor alles wat er in het leven te koop is. Want het is niet zomaar een kind, het is júllie kind - en helemaal afhankelijk van de zorg die jij en je man hopen te gaan geven. Dat is de grote verandering van het ouderschap; dat je niet meer samen bent, dat er een persoon is bijgekomen. Het ouderschap betekent dat je je verantwoordelijkheid moet nemen. Dat je je moet aanpassen aan de nieuwe situatie. Dat wordt van je verwacht.

Die verwachting kan hooggespannen zijn. Misschien krijg je het gevoel dat buitenstaanders, variërend van kraambezoek tot consultatiebureau, naar je kijken en je als nieuwe ouder taxeren. Misschien ben je juist zélf degene die – net als ik – hoge verwachtingen hebt van hoe jij het zult doen als moeder. En in dat geval kun je je verbazen over jezelf, omdat het ouderschap je als mens verandert. Je dacht dat je een tamelijk nuchtere persoon was, en je blijkt als moeder ineens over gevoelens van overbezorgdheid en onzekerheid te beschikken: het moet natuurlijk wel goed gaan en het hangt van jou af.

*Inderdaad, veel hangt van jou af. Een kind leeft op de liefde van de ouders. Dit kind is op jullie aangewezen. Maar het hebben van een kind heeft vooral te maken met loslaten. Als mens ben je beperkt. Je hebt het leven van jezelf en het leven van je kinderen nu eenmaal niet in de hand. En die wetenschap leer je je stukje bij beetje eigen te maken. Zoals je kind zal groeien (soms sneller dan je lief is), zo groei jij in het ouderschap. Zo zelfs, dat je bij je eventuele volgende kinderen moet lachen als je eraan terugdenkt hoe je het bij je eerste kind aanpakte.*

## EYECATCHER

*Zo liefdevol als een vader is voor zijn kinderen,*

*Zo liefdevol is de HEER voor wie hem vrezen.*

*Psalm 103:13*



## BLIK OMHOOG

*Vader, laat me weer kind zijn.*

*Kind van U.*

*Er simpelweg vanuitgaand  
dat U voor me zorgen zult.*

## KWESTIE VAN KEES

De perfecte opvoeding bestaat niet. En al zóu die bestaan, dan zou het niet eens zo'n goede opvoeding zou zijn. Ouders die vanuit hun overbezorgdheid meteen op elk verdrietje en pijntje reageren, ontnemen het kind daarmee de ervaring zichzelf te leren troosten. Daarmee is niet gezegd dat het dus allemaal niets uitmaakt hoe je het doet. Een kind dat in zijn eerste jaren liefde, aandacht, warmte, zorg en leiding ervaart, krijgt heel veel mee en zal daar zijn leven lang van profiteren.





## *Het gaat goed*

Ons leven heeft er een dimensie bij gekregen en het loopt op rolletjes. Goed en krachtig drinken is van levensbelang. De dag komt dat ik het kolfapparaat kan inleveren. Marvin kan het zelf. Zijn gretige mondje en zijn gulzige drinken, zijn oogjes trouwhartig op de mijne gericht – ik kan er geen genoeg van krijgen. Hij drinkt bij mij, ik drink hem in.

En nee, ik ga niet werken. Niet buitenshuis tenminste. Ik wil bij Marvin zijn. Dat roep ik, die eerste maanden.

‘Wordt dat niet saai?’ vragen mensen. Saai? Hoe zou dat kunnen? Marvin is een makkelijke baby en ik verveel me geen moment. Ik klus in huis, ik wandel uren met hem in de wagen en als Michel thuiskomt, vertel ik wat hij allemaal weer heeft bijgeleerd die dag. Toch doe ik na een maand of wat mijn herintrede op de werkvloer. Mét Marvin. Het schippersinternaat waar ik fulltime pedagogisch medewerker was, belt me of ik als invalkracht wil werken.