

INHOUD

Voorwoord	9
1 Levensverhaal	13
1.1 'Jij bent gehandicapt'	14
1.2 'Jij doet mee voor spek en bonen'	19
1.3 'Dat is te hoog gegrepen voor jou'	24
1.4 'We nemen liever iemand aan die wel normaal loopt en praat'	28
1.5 'Vader, U bent goed ...'	31
2 Terug naar de essentie van wie jij bent.	35
2.1 Belemmerende overtuigingen en gedachten	36
2.2 Jouw innerlijke kind	41
2.3 Verwachtingen van anderen	46
2.4 Vergelijken	50
3 Je imperfectie omarmen	55
3.1 Verschillende seizoenen	56
3.2 Alle emoties doorvoelen	61
3.3 Alles kan naast elkaar bestaan	65
3.4 Zelfliefde en compassie	69

4	Je imperfectie omzetten naar kracht	75
4.1	Kintsugi	76
4.2	Jouw imperfectie is zijn kracht	81
4.3	Overgave	86
4.4	Authentiek jezelf zijn	90
4.5	De kracht in kwetsbaarheid	94
5	Je unieke licht laten schitteren	99
5.1	Stap in een nieuw verhaal	100
5.2	Nieuwe dromen	103
5.3	Laat je licht schijnen	109
6	Onvoorwaardelijk liefhebben	113
6.1	Ontvang Gods onvoorwaardelijke liefde voor jou	114
6.2	Heb onvoorwaardelijk lief	118
6.3	Dankbaarheid	123
6.4	Leven in vrijheid	128
6.5	Jouw persoonlijke roeping	132
	Slotwoord	138
	Dankwoord	140
	Eindnoten	142

VOORWOORD

Toen ik op sociale media de titel van dit boek bekendmaakte, merkte ik dat sommige mensen moeite hebben met het woord *imperfectie*. Het woord roept weerstand op.

En ik denk dat dit bij de tijd van tegenwoordig past.

We doen ons op sociale media vaak mooier voor dan we in werkelijkheid zijn.

We delen alleen de hoogtepunten in ons leven en creëren daarmee een soort sprookjeswereld voor onszelf waarin we graag doen alsof alles geweldig gaat.

Maar al te graag willen we zelf geloven in die illusie.

Het woord imperfectie geeft ons een ongemakkelijk gevoel.

We willen dit het liefste bedekken.

Doen alsof het er niet is.

Het verstoort onze sprookjeswereld.

Onze illusie.

Mijn missie is dat er wél gepraat wordt over imperfectie en gebrokenheid.

Onze imperfecties maken ons juist uniek en onderscheiden ons van anderen.

Ik geloof dat een leven in vrijheid niet bestaat uit het doen alsof alles perfect is.

In vrijheid leven betekent dat je in staat bent het bestaan van zowel positieve als negatieve dingen in je leven te erkennen.

Zoals Brené Brown zo mooi zegt: *'Only when we are brave enough to explore the darkness, will we discover the infinite power of our light.'*

In dit boek wil ik je graag meenemen langs mijn pad van imperfectie naar kracht. Onderweg stoppen we bij belangrijke gebeurtenissen op mijn levenspad en vertel ik je hoe ik mijn gevoelens van haat naar

mijn lichamelijke imperfecties samen met God heb weten om te buigen naar kracht.

Misschien denk je wel: *Klinkt als een goed verhaal, maar mijn gebrokenheid en imperfectie zijn te groot. Te veel. Te heftig.*

Een van de mooiste dingen die ik in mijn leven heb ontdekt, is dat wij het niet alleen hoeven te doen.

Wat voor jou onmogelijk lijkt, is voor God mogelijk.

Hij kan van jouw imperfectie je kracht maken.

Juist in jouw gebrokenheid wordt zijn liefde zichtbaar.

Juist in jouw zwakheid, kan Hij zijn kracht laten zien.

Ik kan niet wachten om samen met jou op reis te gaan en te ontdekken hoe ook jij van je imperfectie je kracht kunt maken.

We gaan dit doen.

Samen.

Stap voor stap.

Het boek is opgedeeld in zes hoofdstukken.

Hoofdstuk 1: Levensverhaal

Terug gaan naar vroeger en gebeurtenissen in gedachten herbeleven was een stuk heftiger dan ik had gedacht. Het pesten, het buitensluiten, de depressie, het strijden, het overleven en vooral de wanhoop. De wanhoop dat dit leven nooit beter ging worden dan dit. Het schrijven van dit hoofdstuk deed me beseffen hoeveel ik eigenlijk heb meegemaakt. Maar vooral: hoeveel kracht ik heb mogen ontvangen van God om dit alles te dragen. Ik hoop met heel mijn hart dat het jullie mag bemoedigen en inspireren.

Hoofdstuk 2: Terug naar de essentie van wie jij bent

Wie ben jij voordat de wereld jou vertelde wie je moest zijn? Voordat het verleden jouw gedachten en overtuigingen vormde, voordat je besloot aan de verwachtingen van anderen te voldoen en voordat je jezelf met anderen ging vergelijken? Ontdekken wie jij bent en wie ook vooral niet, is de basis. Vanuit daar kun je verder bouwen.

Hoofdstuk 3: Je imperfectie omarmen

Je bent terug bij wie je in essentie bent, nog voordat de wereld je vertelde wie je moest zijn. Als je telkens tegen imperfecties en gebrokenheid in jezelf of in je leven aanloopt, wil je dat vaak zo snel mogelijk veranderen. Maar ik ben ervan overtuigd dat er geen verandering kan plaatsvinden vóórdat je je imperfecties hebt omarmd en geaccepteerd. Pas als je deze onder ogen hebt gezien en kunt accepteren, kun je ermee aan de slag. Maar hoe kun je deze imperfecties dan omarmen?

Hoe accepteer je de moeilijke seizoenen in je leven en de lastige emoties die je helemaal niet wilt voelen? Hoe kun je jezelf liefhebben, zelfs de kanten van jezelf die je niet mooi vindt en afwijst?

Hoofdstuk 4: Je imperfectie omzetten naar kracht

In dit hoofdstuk gaan we nog een stap verder. Je leert niet alleen om je imperfecties te omarmen, maar je gaat ze zelfs inzetten als kracht! Dit hoef je niet alleen te doen. Juist op de plekken die jij als imperfect ziet, wil God zo graag zijn licht schijnen in jou. Zodat zijn kracht zichtbaar wordt in jouw zwakheid en in jouw imperfecties.

Hoofdstuk 5: Je unieke licht laten schitteren

Als je weet hoe je je imperfectie in kunt zetten als kracht, staat niets je meer in de weg om jouw unieke licht te laten schitteren! Maar daarvoor mag je nog wel een paar stappen zetten, samen met God. Samen met Hem mag je oude dromen loslaten en in een nieuw verhaal stappen.

Hoofdstuk 6: Onvoorwaardelijk liefhebben

Wanneer jij hebt ontdekt hoe jij je unieke licht kunt laten schitteren, komt er nog een overtreffende trap. Want de vraag is: vanuit welke intentie ga je dat doen? Hoe kun je de wereld een mooiere plek maken en echt van betekenis zijn? Het antwoord is liefde. Altijd. Onvoorwaardelijk je liefde verspreiden en je licht laten schijnen is het mooiste wat je de wereld kunt geven. Je ziet dat liefde de essentie is van wie jij bent. Dat jij ongelooflijk geliefd bent, precies zoals je bent. En dat je niets hoeft te veranderen. Het is goed zoals het is. Jij bent goed zoals je bent.

Misschien heb je na het lezen van dit boek behoefte aan nog meer verdieping. Daarom heb ik een online training gemaakt waarin ik je meer vertel over de 5 stappen van imperfectie naar kracht. Scan de code hieronder om gelijk naar deze online training te gaan of kijk op: <https://www.evelynkoelewijn.nl/online-training-boek>.

Ik hoop en bid dat dit boek jou mag inspireren en tot zegen mag zijn.

Ontdek de kracht van jouw imperfectie en laat jouw prachtige licht schijnen, mooie vrouw! Je bent het zo ontzettend waard!

Liefs, Evelyn



1

LEVENSVERHAAL



1.1

'Jij bent gehandicapt'

Twee jaar voordat ik ter wereld kwam

Mijn levensverhaal begint twee jaar voordat ik op deze wereld kwam. Mijn ouders waren negen jaar getrouwd toen mijn moeder in 1984 in verwachting raakte. Mijn ouders konden hun geluk niet op! Het was een vrijwel zorgeloze zwangerschap. Het enige beetje vreemde was dat mijn moeder haar kindje nooit voelde bewegen in de baarmoeder. Maar tijdens de controles bij de verloskundige was alles steeds goed, dus veel zorgen maakte zij zich er niet over.

Negen maanden lang droeg mijn moeder haar kindje. Toen ze weeën kreeg, gingen mijn ouders naar het ziekenhuis zodat mijn moeder daar kon bevallen. Terwijl mijn moeder aan het bevallen was ging de dienstdoende arts aan het voeteneind van het bed staan en zei letterlijk: 'Hét is dood. Maar het moet er wel uit, dus je moet nu gaan persen.'

'Het' zoals de arts op een onmenselijke wijze zei, was een prachtig mooi, voldragen meisje van wie het hartje ineens was gestopt met kloppen. Tijdens de vreselijk traumatische bevalling verloor mijn moeder zoveel bloed, dat het op een gegeven moment spannend was of zij het wel zou overleven.

Mijn vader heeft er bij de artsen erg op moeten aandringen om hun kindje te mogen zien. De artsen vonden dat niet nodig, want ze leefde toch immers niet meer? Toch hebben mijn ouders hun kindje nog even mogen zien en een paar foto's kunnen maken. Omdat zij al gestorven was in de baarmoeder en daarbuiten niet had geleefd, mochten mijn ouders haar geen naam geven. Zij had anders de naam *Evelyn* gekregen. Vanwege het vele bloedverlies van mijn moeder, kon zij niet aanwezig zijn bij de begrafenis. Alleen mijn vader en grootouders waren aanwezig. Ze heeft een grafsteentje op de plaatselijke begraafplaats, zonder naam.

Opnieuw zwanger

Een jaar later raakte mijn moeder opnieuw in verwachting. Opnieuw voelde ze haar kindje niet bewegen in de baarmoeder. Maar dit keer maakte ze zich wél veel zorgen. Die stress en spanning tijdens de zwangerschap heeft onbewust veel impact gehad op mij.

Dr. Marion van den Heuvel, verbonden aan de Universiteit van Tilburg, doet onderzoek naar de ontwikkeling van babyhersenen in de baarmoeder. Zij ontdekte dat wanneer een moeder tijdens de zwangerschap kampt met angst, depressie of stress, er al in de baarmoeder veranderingen in de hersenen van de baby optreden. Dit kan tot gevolg hebben dat kinderen na de geboorte gevoeliger worden, vaker huilen en moeilijker te troosten zijn.¹

Nog ver voordat dit feit uit wetenschappelijk onderzoek werd bevestigd, heb ik dit altijd al diep vanbinnen gevoeld. Ik heb mij als kind heel vaak angstig en gespannen gevoeld zonder reden. En nog steeds merk ik dat als ik er niet bewust mee bezig ben, ik veel spanning ervaar, zonder dat daar een aanleiding toe is. Het is mijn natuurlijke staat van 'zijn' en ik heb altijd geweten en gevoeld dat ik dit al in de baarmoeder overgenomen heb van mijn moeder.

Geboorte

Omdat het hartje van mijn ouders eerste kindje tijdens de bevalling stopte met kloppen, besloten de artsen om deze situatie voor te zijn en mij een maand te vroeg te halen. De keizersnede werd ingepland op 25 februari 1986. Toen ik uit de baarmoeder werd gehaald, stopte ook mijn hart met kloppen. Ik ademde niet. Meteen was er grote paniek in de operatiekamer en de artsen renden direct de kamer uit met mij in hun armen. Mijn vader rende er achteraan, maar hij werd tegengehouden. Mijn moeder bleef alleen achter op de operatietafel met een paar artsen, niet wetende wat er aan de hand was. Pas jaren later is mijn ouders verteld dat ik drie keer gereanimeerd ben. Mijn vader en moeder wilden niets liever dan hun baby die zo gewenst en gewild was, vasthouden. Ze wilden alle liefde die ze voelden geven aan hun kindje. Maar dit werd niet toegelaten. Ik werd in de couveuse

gelegd, aan apparaten die allerlei harde, vreemde geluiden maakten. Zonder de liefde van mijn ouders. Zonder fysieke aanraking. Mijn moeder heeft later verteld dat ze mij tot zeker een aantal weken na mijn geboorte niet mocht vasthouden. Het gaf mij een boodschap die, zo zou later blijken, mijn leven voor een groot deel zou bepalen, namelijk: *jij bent het niet waard om liefde te ontvangen.*

Kind van gebed

Het was nog maar de vraag of ik zou blijven leven. Daarom mochten mijn ouders geen geboortekaartjes sturen van de artsen. Maar in het hechte dorp waar mijn ouders woonden en waar ik ben opgegroeid, wist iedereen ook zonder geboortekaartje van mijn bestaan af. Mijn oma noemde mij altijd *kind van gebed*, zelfs toen ik al lang en breed volwassen was. Er werd in die eerste periode na mijn geboorte namelijk heel veel gebeden. Door familie, kennissen, kennissen van kennissen en kerkgemeenschappen. En overal werd hetzelfde gebeden: of ik mocht (blijven) léven. Na zes weken in het ziekenhuis mocht ik met mijn ouders mee naar huis. Mijn ouders waren in de veronderstelling dat ze een kindje hadden dat een moeilijke start had gehad, maar nu helemaal ‘gezond’ was. Maar dat het ‘zomaar’ uit de baarmoeder gehaald worden, ver weg van de liefde en veiligheid van mijn moeder enorme impact had op mijn emotionele welzijn, werd al snel duidelijk. Elke keer als mijn moeder met mij ging wandelen in de kinderwagen en er een bromfietst voorbijkwam, was ik helemaal in paniek. De harde geluiden brachten mij terug naar de geluiden in de couveuse. Ver weg van mijn ouders. Ver weg van liefde. Toen ik iets ouder werd, kwamen er al snel meer gevolgen van de couveuseperiode aan de oppervlakte. Zo raakte ik compleet in paniek als mijn ouders (of opa’s en oma’s, bij wie ik me ook veilig voelde) niet in beeld waren. Als mijn moeder mij meenam met boodschappen doen en mij alvast in het autozitje zette en dan de boodschappenkar ging terugbrengen, was ik in totale paniek. Doodsbang dat ze niet meer terug zou komen.

Verlatingsangst- en bindingsangst-expert Hannah Cuppen schrijft in haar boek *Liefdesbang* over de impact van een geboortetrauma en de afwezigheid van de fysieke aanraking van een moeder:

‘De gevoelens van verlatenheid grijpen het diepste in vanaf het allereerste begin, aangezien een kind dan het meest open en ontvankelijk is en daarmee totaal afhankelijk is van de warmte, liefde en zorg van anderen, in eerste instantie vaak van de moeder.’²

Cuppen beschrijft dat als een kind een geboortetrauma heeft meegemaakt en/of een tijd in een couveuse heeft moeten liggen, dit grote impact heeft, aangezien de bloedband met de biologische moeder zorgt voor een diepe verbinding op basis van loyaliteit en onvoorwaardelijke liefde. Het ontberen van deze liefdesverbinding laat voor het kind een gevoel van diep verlies achter.

Anders dan andere kinderen

Ik was bijna één jaar toen mijn ouders zich toch wel een beetje zorgen begonnen te maken. Ze zagen hoe andere kinderen van mijn leeftijd zich ontwikkelden en inmiddels zelfstandig konden zitten of kruipen en zelfs al pogingen deden om hun eerste stapjes te zetten. Van dit alles was bij mij nog geen sprake. Mijn rug- en nekspieren waren slap en niet in staat om mij zelfstandig te kunnen laten zitten. Om van kruipen en eerste stapjes zetten nog maar te zwijgen. De zorgen groeiden bij mijn ouders. Was er misschien meer aan de hand dan ‘gewoon een moeilijke start hebben gehad’? En wat was er dan aan de hand? Zou ze ooit zelfstandig kunnen zitten, lopen en functioneren? Een maatschappelijk werkster kwam langs en zei dat ik misschien wel een ernstige verstandelijke beperking zou kunnen hebben en me wat betreft cognitief vermogen nooit verder zou ontwikkelen dan een kind van drie jaar oud. Een klap in het gezicht van mijn ouders. Ik was twee jaar oud toen ik voor een aantal

weken werd opgenomen in het Wilhelmina Kinderziekenhuis. Hier kreeg ik allerlei nare onderzoeken, in de hoop te ontdekken waarom mijn ontwikkeling achterliep in vergelijking met andere kinderen van mijn leeftijd. Er kwam niets uit de onderzoeken. Pas toen ik in de dertig was, zou ik er zelf achter komen dat ik cerebrale parese heb: een aangeboren hersenletsel, en dan de vorm ataxie (atactisch). Maar deze vorm van cerebrale parese is zeldzaam en wordt daarom lang niet altijd gediagnosticeerd. Mijn ouders hebben vaak aan artsen gevraagd of mijn lichamelijke beperking een naam had en of er misschien lotgenoten waren. Maar niemand wist het antwoord.

Na de onderzoeken werden mijn ouders doorverwezen naar revalidatiecentrum de Trappenberg in Huizen. Drie keer per week reed mijn moeder daar naartoe met mij. Ik kreeg daar logopedie, ergotherapie en fysiotherapie. Toen ik drieënhalf was, kon ik los lopen. Ondanks deze ervaringen heb ik tot mijn vierde een hele gelukkige kindertijd gehad. Als ik foto's terugzie van die tijd, zie ik alleen maar een kind dat straalt. Mijn ouders, opa's en oma's waren dol op me en ik was altijd aan het zingen en dansen.

'Jij bent gehandicapt'

Mijn ouders vonden het belangrijk dat ik een zo gewoon mogelijke opvoeding kreeg en dus meldden ze mij aan voor een reguliere basisschool in het dorp. Ik was vier jaar oud en ik weet nog goed dat ik ontzettend veel zin had om naar school te gaan. Op de eerste dag van de kleuterschool zeiden de kinderen dat ik anders liep en praatte, ze begonnen me uit te lachen. Ik wist niet wat me overkwam. Mijn ambulante begeleidster wist daar wel raad mee. 'Het is tijd dat ze de waarheid hoort', zei ze tegen mijn ouders. Dat was het moment dat ze op haar hurken ging zitten en zei dat ik *gehandicapt* was. Het voelde als een stomp in mijn maag en ik herinner me nog goed dat ik heel hard moest huilen.

Voor het eerst in mijn jonge leventje, realiseerde ik me dat ik anders was dan een ander. Het was alsof ik onbewust wist dat na deze woor-

den niets meer hetzelfde zou zijn. Er werd een deur geopend en ik werd gedwongen om er doorheen te stappen. Een andere wereld in. Een onveilige, eenzame wereld. Een wereld waarin ik niet wilde zijn.

1.2

'Jij doet mee voor spek en bonen'

De bel gaat.

Alle kinderen rennen de deur uit.

Ik stap, zoals altijd, als laatste naar buiten en voel de koude wind op m'n gezicht.

Normaal gesproken heb ik geen zin om buiten te spelen omdat ik nooit mee mag doen met de rest.

Maar deze keer is anders.

Zonet heeft meester Visser met de rest van de klas besproken dat ik mee mag doen met verstoppertje.

Met enige tegenzin werd daarin toegestemd. Zelfs door het meest populaire meisje van de klas Madelon!

Ik voel een sprankje hoop in m'n hart branden.

Vanaf nu wordt alles anders!

Ik mag meedoen met spelletjes op het schoolplein.

Ik hoor erbij!

De kinderen staan al buiten te wachten.

Ik probeer zo snel mogelijk naar de rest van de klas te lopen.

Madelon zucht diep. Ze is overduidelijk geïrriteerd.

'Jongens, Evelyn doet vandaag mee met verstoppertje.'

'Ja, maar Evelyn kan niet rennen', zegt de jongen met de langste benen van de klas.

Ik zie Madelon langs me heen kijken. Meester Visser staat in de deur-opening.

'Ik weet het, maar de meester heeft gezegd dat Evelyn mee moet doen.'

'Dan doet ze toch mee voor spek en bonen?' zegt Lieke naast wie ik in de klas zit.

De moed zakt me in de schoenen.

Ik hoor er toch niet echt bij.

'Oké, maar dan ben jij 'm', zegt Madelon tegen Lieke.

Mijn klasgenoten rennen allemaal hard weg. Met alle macht probeer ik ze bij te houden, maar mijn benen willen niet harder.

Ik draai me om. De meester staat nog steeds in de deuropening en kijkt me aan met een tevreden blik. Ze doet mee met verstoppertje, probleem opgelost, denkt hij waarschijnlijk.

Inmiddels heeft de rest zich al verstopt en staat Lieke bij de buut te tellen ... ze is al bij negen.

Maar ik sta nog midden op het plein.

Tien tellen is niet genoeg tijd om me te verstoppen.

'Wie niet weg is, is gezien, ik kom!' roept Lieke.

Ze doet haar ogen open en ziet mij staan.

Haar hand gaat al naar de paal om 'buut Evelyn' te roepen.

Net op tijd bedenkt ze zich, negeert me en gaat op zoek naar de anderen.