

Gebroken en Herboren

Van overleven in een destructieve relatie naar een stabiel en vrij leven

Hoofdstuk 1 'Alleen'

Het was stil.

Geen ruzie. Geen spanning. Geen woorden die ik moest wegen voordat ik ze uitsprak. Alleen stilte. En toch voelde het niet als rust.

Ik zat daar alleen en wist niet wat ik moest doen. Niet omdat er niets te doen was, maar omdat ik niet meer wist wie ik was zonder alles waar ik net uit was gestapt. De relatie was voorbij. Iets waar ik zo lang naartoe had gewerkt, waar ik misschien zelfs van had gedroomd. *Vrij zijn, rust hebben en opnieuw beginnen.*

Maar toen het moment daar was, voelde het niet als vrijheid. Het voelde leeg. Alsof ik alles had losgelaten, maar nog niets had om vast te houden.

Mijn hoofd was vol, maar mijn lichaam moe. Ik dacht aan alles wat er was gebeurd, maar tegelijk ook aan niets. Ik wist alleen dat ik hier zat. Met mezelf en mijn kinderen. En dat was misschien wel het moeilijkste. Want hoe leef je verder als je jezelf onderweg bent kwijtgeraakt? Hoe begin je opnieuw, als je niet meer weet waar je moet beginnen?

Dat was het moment waarop mijn leven niet opnieuw begon met kracht... maar met stilte.

En juist daar, in die stilte, begon iets nieuws.

Hoofdstuk 2 'De winter in mij'

De stilte bleef.

Niet alleen om mij heen, maar ook in mij. Alsof alles wat eerst luid was geweest, ineens was weggefallen. Geen constante spanning meer. Geen stemmen die mijn gedachten overstemden. Ik had alleen maar ruimte. Maar die ruimte voelde niet meteen als iets moois. Het voelde koud.

Alsof ik in een seizoen terecht was gekomen waar niets groeide. Waar alles stil lag. Waar ik gedwongen werd om te kijken naar wat er over was, zonder afleiding.

Dit was mijn winter.

En in die winter stond ik niet alleen als vrouw, maar ook als moeder.

Twee kinderen die naar mij keken. Ze hadden hun eigen wereld en hun eigen gevoelens en hun eigen vragen. En ik... ik was nog aan het zoeken naar mezelf. Dat maakte het zwaar.

Want terwijl ik probeerde te begrijpen wie ik was zonder alles wat achter me lag, moest ik er tegelijkertijd voor hen zijn. Ik moest sterk zijn, rust geven en antwoorden hebben. Terwijl ik ze zelf nog niet had.

Soms voelde het alsof ik twee werelden tegelijk droeg. Aan de buitenkant was ik er, zo alert als ik maar zijn kon. Ik moest zorgen en regelen om alles draaiend te houden.

Maar van binnen... was ik aan het afbreken en opnieuw aan het opbouwen. Dit alles tegelijkertijd. Ik begon te merken hoe weinig ik eigenlijk nog wist van mezelf.

Wat vind ik fijn? Wat voelt goed? Waar liggen mijn grenzen? Heb ik wel grenzen?

Vragen die misschien simpel lijken, maar voor mij allesbehalve dat waren. Want als je jarenlang hebt geleefd vanuit aanpassen, raak je het contact met jezelf kwijt. Niet in één keer, maar langzaam. Totdat je op een punt komt waarop je jezelf opnieuw moet leren kennen.

En dat is geen snelle reis. Het is confronterend en pijnlijk. Vooral ook verwarrend. Maar ook... eerlijk.

Voor het eerst durfde ik stil te staan bij wat ik voelde, zonder het meteen weg te duwen. Zonder het kleiner te maken. Zonder mezelf aan te passen aan wat er van mij verwacht werd.

Die stilte, die eerst zo leeg voelde, begon langzaam iets anders te worden. Geen leegte... maar ruimte. En ook ruimte met meer temperatuur.

Ruimte om te voelen. Ruimte om te ontdekken. Ruimte om opnieuw te beginnen.

Niet als de persoon die ik dacht te moeten zijn, maar als de persoon die ik werkelijk ben. Mijn wedergeboorte begon niet in het licht. Het begon in een donkere, ijskoude winter.

Er kwam een moment waarop de stilte niet meer alleen voelde als ruimte, maar ook als een spiegel. Ik kon er niet meer omheen.

Wat ik voelde, wat ik meedroeg, wat er steeds weer terugkwam in mijn leven... het was niet zomaar iets. Het ging niet vanzelf weg. Hoe graag ik dat misschien ook wilde. Voor het eerst begon ik te overwegen dat ik hulp nodig had.

En eerlijk? Ik wilde dat eigenlijk helemaal niet.

Het idee om tegenover iemand te zitten die mij niet kende, die misschien alleen maar naar mij keek als een "geval" of een "nummer"... het stond me tegen. Ik had altijd gedacht dat ik mijn eigen dingen wel moest kunnen oplossen. Dat dat sterker was. Dat dat beter was.

Maar iets in mij wist ook: zo doorgaan werkt niet meer. Dus ik nam contact op en ik ging. Ik ging met twijfel onder mijn ene arm en met mijn ziel onder mijn andere arm. Met weerstand en weinig vertrouwen.

Ik zat daar, tegenover een psycholoog. Ergens had ik nog steeds het gevoel dat ik elk moment kon opstaan en weer weg kon lopen. Dat dit niets voor mij was. Totdat het gesprek begon.

En langzaam... begon er iets te verschuiven.

Niet omdat het makkelijk was. Integendeel. Het was confronterend. Zelfs heel pijnlijk. Dingen die ik misschien al diep vanbinnen wist, werden hardop uitgesproken. Gevoelens die ik had weggestopt, kwamen ineens naar boven. Er was geen ontsnappen meer.

Op een gegeven moment viel het woord: PTSS: **Posttraumatische stress Syndroom**

Ik weet nog dat ik daar zat en dacht: is dat echt wat er met mij aan de hand is?

Dat moment was een reality check. Niet iets om mezelf zielig te vinden. Niet iets om in te blijven hangen. Maar juist iets dat alles op zijn plek liet vallen. Het gaf woorden aan wat ik voelde. En tegelijkertijd gaf het ook een verantwoordelijkheid. Want als dit was wat er speelde, dan betekende dat ook dat er werk te doen was aan mezelf.

Dat besef was misschien nog wel confronterender dan alles daarvoor.

Ik begon te begrijpen dat het niet alleen ging om wat mij was overkomen, maar ook om wat ik onbewust was blijven herhalen. Dat zonder mijn eigen ontwikkeling, zonder echt naar mezelf te kijken, ik steeds weer dezelfde patronen zou aantrekken. Dezelfde dynamieken. Dezelfde soort mensen. En dat wilde ik niet meer.

Voor het eerst draaide de focus volledig.

Niet naar de ander. Niet naar het verleden. Maar naar mij.

Wie ben ik? Waarom reageer ik zoals ik reageer? Wat heb ik nooit geleerd, maar moet ik nu alsnog leren?

Het was geen makkelijke weg. Maar het was wel de eerste eerlijke stap. Niet alleen uit het verleden...
maar richting mezelf.

Hoofdstuk 3 'De confrontatie'

Inzicht krijgen is één ding. Ernaar gaan leven... is iets heel anders.

Wat ik leerde in de gesprekken, moest ik ook meenemen naar buiten. Naar het echte leven. Naar de momenten waarop het er echt toe deed. En dat was moeilijker dan ik had gedacht.

Want toen ik eenmaal begon te voelen, kwam er niet alleen rust naar boven. Er kwam ook woede. Diepgewortelde woede. Niet alleen richting mijn relaties, maar ook richting mijn jeugd. Richting alles wat ik had meegemaakt, alles wat ik had ingeslikt, alles wat ik had genegeerd om maar door te kunnen gaan.

Het zat niet ergens los. Het zat verweven in wie ik was geworden. En dat maakte het ingewikkeld.

Want wat was van mij? En wat was ontstaan door wat ik had meegemaakt? Wie ben ik echt? En wat is er gebeurd waardoor ik mezelf ben kwijtgeraakt?

Het voelde alsof ik mezelf stukje bij beetje moest ontleden. Niet om mezelf kapot te maken, maar juist om te begrijpen hoe ik in elkaar zat. Mijn psycholoog begeleidde mij daarin op een manier die ik niet had verwacht. Ze was betrokken en meelevend. En misschien nog wel belangrijker: ze zag mij niet als slachtoffer. Ze zag kracht.

Op momenten dat ik dat zelf nog niet kon zien, benoemde zij het. Ze liet me zien dat wat ik had gedaan: *doorgaan, blijven staan, blijven zoeken*. Ze benoemde dat ik niet zwak was, maar juist sterk. Dat veranderde iets in mij.

Langzaam begon ik mezelf anders te zien. Niet als iemand die alleen dingen was overkomen, maar als iemand die nog steeds de keuze had om op te staan.

Het proces begon met reflecteren. Eerlijk naar mezelf kijken, zonder weg te kijken.

Waarom reageer ik zo? Waar komt dit gevoel vandaan? Wat raakt mij hier eigenlijk?

Maar ergens in dat proces verschoof er nog iets. Ik merkte dat ik niet alleen meer benoemde wat mij pijn had gedaan...maar ook wat er wél was.

De dingen waar ik dankbaar voor kon zijn:

Dat het anders had kunnen aflopen.

Dat ik mijn gezondheid had.

Dat mijn kinderen gezond waren.

Dat er een dak boven ons hoofd was.

Kleine dingen, die ineens niet meer klein voelden.

Ik begon ze echt te zien en echt te waarderen.

En zonder dat ik het doorhad, begon er iets zachter te worden in mij. Ik begon ook anders naar mezelf te kijken. Met meer mildheid en meer begrip.

Langzaam ontstond er iets wat ik lang niet had gevoeld:

liefde voor mezelf.

En met die liefde kwam ook trots. Trots op hoe ver ik was gekomen.

Trots op dat ik was blijven staan, ondanks alles.

Die verandering zorgde ervoor dat ik me steeds minder liet leiden door de mening van anderen. Waar ik eerst zocht naar goedkeuring, begon ik die nu in mezelf te vinden. Ik begon me af te zetten tegen afkeuring. Niet vanuit boosheid, maar vanuit kracht. Alsof ik voor het eerst echt ging staan voor mezelf.

Mijn spiritualiteit werd daarin sterker.

Het was alsof er iets werd aangeraakt dat altijd al in mij had gezeten, maar waar ik nooit echt de ruimte voor had genomen. Ik begon me daarin te verdiepen, en merkte dat het mij rust bracht. Een diepere rust. Niet afhankelijk van de buitenwereld, maar van binnenuit.

En terwijl die rust groeide, veranderde ook mijn kijk op anderen. Waar eerst boosheid zat, kwam langzaam ruimte voor vergeving. Niet omdat alles ineens goed was, maar omdat ik het niet langer met me mee wilde dragen.

De schijnwerpers stonden nu op mij. Niet op een veroordelende manier, maar op een eerlijke manier. De vingers die ik altijd naar anderen had gewezen, wezen nu naar binnen.

Wat is mijn aandeel? Wat kan ik veranderen? Waar neem ik verantwoordelijkheid?

Ook in het leven van mijn kinderen. Want terwijl ik veranderde, zag ik iets bijzonders gebeuren.

Hoe minder boos ik werd, hoe minder boos zij werden. Alsof mijn proces ook dat van hen beïnvloedde. We groeiden daarin samen. Niet perfect. Niet zonder fouten. Maar wel bewust.

En ergens in dat alles begon ik het te begrijpen. Dit ging niet alleen over het herstellen van wat kapot was gegaan. Dit ging over opnieuw opbouwen vanuit bewustwording en eerlijkheid. Vanuit mezelf.

En dat...

was pas het echte begin.

Hoofdstuk 4 'Grenzen en nieuwe keuzes'

Veranderen van binnen is één ding.

Maar het wordt pas echt zichtbaar wanneer je anders gaat handelen. Dat was voor mij de volgende stap.

Ik merkte dat ik niet meer hetzelfde kon reageren als vroeger. Niet omdat ik dat bewust elke keer plande, maar omdat er iets in mij was verschoven.

Waar ik eerst twijfelde, voelde ik nu sneller: *dit klopt niet*. Waar ik eerst mijn grenzen negeerde, begon ik ze nu te herkennen. En dat herkennen, was al een overwinning op zich. Maar ze uitspreken, dat was iets anders. Het voelde onwennig en zelfs heel spannend

Alsof ik iets deed wat ik nooit echt had geleerd: *Nee zeggen, voor mezelf kiezen, niet meegaan in wat een ander verwachtte*'

In het begin ging dat niet perfect. Soms zei ik het te laat ,te hard en soms helemaal niet.

Maar het verschil was: ik was me er nu bewust van. En dat bewustzijn veranderde alles.

Ik begon te begrijpen dat grenzen niet bedoeld zijn om afstand te creëren, maar juist om mezelf te beschermen. Dat het niet egoïstisch is om voor jezelf te kiezen, maar noodzakelijk.

En hoe vaker ik het deed, hoe sterker het voelde. Niet luid. Niet agressief. Maar rustig en stevig van binnenuit.

Ook in het moederschap veranderde er veel: Ik begon anders te reageren op mijn kinderen.

Waar ik eerder sneller geïrriteerd kon zijn, nam ik nu vaker een stap terug. Niet omdat alles ineens makkelijk was, maar omdat ik mezelf beter begon te begrijpen. Mijn emoties werden niet meer automatisch hun verantwoordelijkheid. Ik leerde om eerst naar mezelf te kijken.

Wat voel ik?

Waarom voel ik dit?

Wat hebben zij eigenlijk nodig op dit moment?

Dat veranderde de dynamiek. Er kwam meer rust. Meer ruimte. Niet alleen voor mij, maar ook voor hen. We leerden elkaar op een andere manier kennen. Niet vanuit spanning, maar steeds meer vanuit verbinding. En ergens in dat proces begon ik ook anders naar de wereld om mij heen te kijken. Mensen die niet meer bij mij pasten, vielen langzaam weg. Niet met ruzie. Niet met drama. Maar gewoon... omdat het niet meer klopte.

En dat was oké.

Voor het eerst voelde loslaten niet als verlies, maar als ruimte maken. Ruimte voor iets nieuws. Ruimte voor mensen die beter aansloten bij wie ik aan het worden was. Ruimte voor mezelf. Ik begon keuzes te maken die niet meer gebaseerd waren op angst of goedkeuring, maar op gevoel.

Op wat goed voelde voor mij. En dat gaf een vorm van vrijheid die ik niet eerder had gekend. Geen vrijheid zonder verantwoordelijkheid. Maar vrijheid met bewustzijn. Ik wist dat ik nog niet "klaar" was. Maar ik wist wel dat ik niet meer terugging. Dit was mijn nieuwe basis.

Niet perfect, maar wel echt.

En voor het eerst voelde dat... 'als genoeg'.

Na maanden therapie begon er iets te verschuiven. Niet alleen in hoe ik dacht, maar ook in hoe ik leefde. Ik begon toe te passen wat ik leerde. Niet perfect, niet zonder fouten, maar wel bewust. Stap voor stap ontdekte ik mezelf opnieuw. Ik groeide uit mijn oude ik.

Maar die groei... ging niet in een rechte lijn. Het ging alle kanten op.

Ik moest opnieuw leren wat goed en kwaad was. Wat licht was en wat donker voelde. Wat bij mij hoorde en wat niet. Grenzen herkennen was één ding, maar ze op de juiste manier gebruiken... dat was een proces op zich. En misschien wel het meest confronterende deel was dit:

In mijn groei werd ik eerst iets wat ik zelf bijna niet herkende. Ik werd hard. Krachtig, maar ook hard. Alsof al die kracht die ik had opgebouwd, geen richting had en zich op een verkeerde manier uitte. Ik ging grenzen stellen, maar soms te fel. Ik sprak me uit, maar soms vanuit pijn in plaats van vanuit rust.

Het voelde alsof er een fase in mij zat die eruit moest. Een fase waarin alles wat jarenlang was onderdrukt, zich een weg naar buiten zocht. En eerlijk? Soms voelde ik me een monster.

Niet omdat ik slecht was, maar omdat ik mezelf niet kende in die vorm. Mijn kracht was echt. Maar de manier waarop ik ermee omging... kwam nog uit mijn oude pijn. Onbewust zocht ik nog steeds bevestiging, aandacht en erkenning. Alleen nu op een andere manier.

Maar juist doordat ik daar zo eerlijk naar keek, begon ik het te begrijpen.

Deze versie van mij liet mij zien wat ik niet wilde zijn. Het was geen eindpunt. Het was een spiegel. En vanuit die spiegel begon ik opnieuw te kiezen. Niet voor hardheid, maar voor zachtheid. Niet voor controle, maar voor vertrouwen.

Ik begon terug te bewegen naar wie ik in de kern ben.

De zachte persoon.

De liefdevolle persoon.

De persoon die kan vertrouwen.

Maar dit keer niet afhankelijk van anderen. Niet omdat iemand anders mij dat gaf, maar omdat ik het mezelf gaf. De buitenwereld werd langzaam een bijzaak. Niet onbelangrijk, maar niet langer bepalend. Ik begon te leven vanuit mijn eigen basis. En langzaam, heel langzaam, kwam er rust. Een rust die niet afhankelijk was van omstandigheden, maar van binnenuit groeide.

Ik ben er nog niet helemaal. Na drie jaar niet. Maar dat hoeft ook niet meer. De boosheid die ooit zo aanwezig was, is bijna verdwenen. En wanneer ik geconfronteerd word met mensen die mij pijn hebben gedaan, voelt het anders. Ik kan nog steeds boos worden, maar niet meer vanuit haat.

Ik haat niemand. Ik begrijp en ik vergeef. Niet voor hen, maar voor mezelf. Het is hun leven. Dit is het mijne. En voor het eerst kies ik daar volledig voor.

Ik doe wat mij blij maakt. Ik voel wat goed is voor mij. En ik bepaal wie ik toelaat.

Dat... is mijn kracht geworden.

Hoofdstuk 5 'Thuiskomen'

Na drie jaar... is dit waar ik sta. Niet perfect. Niet "klaar". Maar wel op een plek waar ik mezelf herken. Ik voel me dankbaar. Gezegend en Rustig. In mijn eigen zone.

Een plek die veilig voelt. Niet omdat de wereld om mij heen altijd rustig is, maar omdat ik dat in mezelf heb gevonden. En het mooie is... ik durf daar ook steeds vaker uit te stappen.

Waar ik vroeger werd tegengehouden door angst, ga ik nu juist nieuwe uitdagingen aan. Dingen die ik eerder niet had gedurfd, voelen nu als kansen om verder te groeien.

Niet omdat ik nergens meer bang voor ben, maar omdat angst mij niet meer tegenhoudt.

Uit die groei is iets ontstaan wat ik nooit had kunnen bedenken toen ik nog midden in mijn proces zat: **Mijn eigen onderneming.**

Een plek waarin alles samenkomt wat ik heb meegemaakt, gevoeld en geleerd. Ik ben me gaan ontwikkelen in het herkennen van pijn. Van blokkades. Niet alleen bij mezelf, maar ook bij anderen. En juist daarin vond ik mijn kracht. Want ik weet hoe het voelt om vast te zitten. Ik weet hoe het voelt om jezelf kwijt te raken. En ik weet ook dat er een weg terug is.

Dat is waarom ik doe wat ik nu doe.

Ik ben er om mensen te helpen. Om ze te begeleiden.
Om ze te laten zien dat ze niet vast hoeven te blijven zitten.

Mijn ervaringen waren niet voor niets. Ze hebben me gevormd en Geleid. Ze hebben me gebracht naar mijn levensdoel.

Op 1 maart 2026 ben ik gestart met Remira Healing.

En elke keer als ik iemand help, voelt het als thuishkomen. De warmte. De liefde. De dankbaarheid die je terugkrijgt... Het geeft mij kracht op een manier die ik niet kan uitleggen, alleen kan voelen.

Er is geen ruimte meer voor boosheid. Geen ruimte meer voor oude narigheid die mij naar beneden trekt. Niet omdat het nooit meer bestaat, maar omdat ik nu zelf kies waar ik mijn energie aan geef.

En als iets niet goed voelt... stap ik weg. Zonder strijd. Zonder boosheid. Ik hoef mezelf niet meer te bewijzen.

Ik hoef mijn woorden niet meer hard te maken om begrepen te worden.

Ik ben! En dat is genoeg.

Dit is mijn leven.

Mijn pad.

Mijn wedergeboorte.

Niet omdat alles achter me ligt, maar omdat ik heb geleerd hoe ik met mezelf verder ga. En dat... is de grootste vrijheid die er is.

