

fabulous

# mama

Nummer 1 | 2020 | www.fabmama.nl | € 5,95

**VAN CRISIS  
NAAR KRACHT**  
'MIJN MAN RAAKTE  
VERLAMD, MAAR IK  
BLEEF OVEREIND'



**MAMA GENIET**  
'ALS DE KINDEREN  
NAAR SCHOOL ZIJN,  
BEL IK EEN GIGOLO'



**ALS JE MOEDER  
NARCISTISCH IS**  
'HET DRAAIDE ALTIJD  
OM HAAR. NOOIT  
VROEG ZE EENS HOE  
HET MET MIJ GING'



**VLEIGSCHAAMTE?**  
ZO GEDRAAGT  
JE KIND ZICH  
VOORBEELDIG  
TIJDENS DE VLUCHT



**MIRELLA VAN MARKUS**  
'WAT BEN IK BLIJ  
DAT IK NAAR MIJN GEVOEL  
HEB GELUISTERD'

★ KOKEN MET TOOSKE RAGAS ★ REISVERHAAL: RONDJE ISRAËL ★  
HOE BEVALT HET IN HET BUITENLAND? 9 MOEDERS VERTELLEN ★ KNUTSELEN  
MET BLAADJES (OOK VAN DE BOOM) ★ FIJNE FASHION 30 ITEMS + 3 TOPTRENDS

# ‘De gevolgen van het ongeluk waren nog erger dan ze eerst dachten...’

Susan van Asten (44) was net moeder geworden, toen haar man een dwarslaesie kreeg. Jarenlang droeg ze in haar eentje de zorg voor haar partner, haar jonge gezin en het drukke huishouden. Dat pakte goed uit. ‘Ineens vielen de puzzelstukjes in elkaar en vond ik te midden van de crisis mijn kracht.’

door Anne Bakker | fotografie Tabitha van Duin





"Mijn zoon was elf weken toen mijn man gewond raakte bij een auto-ongeluk. Hij werkte als gitaar-technicus bij een band en ze waren met de crew op weg naar een optreden. Mijn man zat achter het stuur toen de bus over de kop ging. De gitarist van de band belde me: mijn man was klem komen te zitten tussen de bus en het wegdek en was naar het ziekenhuis gebracht met 'last van zijn benen'.

In eerste instantie reageerde ik rustig, ik ging uit van een gebroken been en had nog geen idee hoe erg het was. Toch was het eerste wat door mijn hoofd ging: nu moet ik voor twee mensen gaan zorgen! Later belde de bandmanager om te zeggen dat mijn man aan zijn nek geopereerd moest worden en dat de arts wilde dat ik naar het ziekenhuis kwam. Maar hoe moest dat met de borstvoedingen als ik naar het ziekenhuis was en ik mijn zoon bij mijn moeder achterliet? Ik belde een vriendin die kraamverzorgster was en vroeg haar of ik zomaar kon overstappen op flesvoeding. Dat was een kwestie van uitproberen, zei ze. En het lukte! Zonder gedoe, stuwing of wat dan ook. Van de ene op de andere dag ben ik van volledige borstvoeding overgestapt naar alleen 's ochtends en 's avonds, en overdag de fles. Ondanks alle stress, verliep dat zonder problemen. Ik zie het echt als een voorbeeld van de kracht van Moeder Natuur: als het niet anders kan, lukt het ook. Precies dat gevoel van 'ik kan het en ik doe het' heeft mij door de moeilijke jaren die volgden heen geholpen."

#### **Knok-modus**

"In het ziekenhuis werd me verteld dat mijn man vanaf het midden van zijn lichaam verlamd was en dat de artsen hem nog aan het opereren waren. Na de operatie nam een van de artsen me apart. De gevolgen van het ongeluk waren nog erger dan ze eerst dachten: mijn man had zijn zesde en zevende nekzwervel gebroken, de verlamming was vanaf zijn nek. Dat betekende dat hij zijn armen een beetje zou

kunnen bewegen, maar meer niet. Ik kon het niet bevatten, was in shock. Toen mijn vader en broer even later in het ziekenhuis aankwamen, brak ik. Huilend viel ik mijn vader in de armen. Toch kwam ik al snel in knok-modus. Ik stond aan het bed van mijn echtgenoot en dacht: dit gaat ons lukken, we gaan ervoor!

De volgende dag werd hij wakker uit de narcose. Het eerste wat hij zei toen hij bijkwam, was dat het ongeluk niet zijn schuld was. Ik hoor het hem nog zeggen: 'Ik kon er niets aan doen...' Mijn hart brak. Maar ik was opgelucht dat geestelijk alles in orde was. Hij was nog steeds mijn vent.

Ondertussen schoot er van alles door mijn hoofd: hoe gingen we dit allemaal doen? We woonden in een drive-in woning: beneden de garage, op de eerste etage de woonkamer en keuken, en onze slaapkamers op de tweede. Hoe moest dat met een rolstoel? Er kwam zo veel op me af, ik kon het niet goed overzien. Toen gebeurde er iets onverwachts: op de tweede dag na het ongeluk zag ik de grote teen van mijn man bewegen. Ik wist meteen: als zijn teen kan bewegen, komt het goed. En inderdaad. Beetje bij beetje kwamen er steeds meer prikkels terug. Na een maand in het ziekenhuis en een maand in een revalidatiecentrum, kon hij weer een paar passen lopen. Vijf maanden na het ongeluk kwam hij weer thuis."

#### **Enorme kracht**

"We hebben geluk gehad dat mijn man veel functies heeft teruggekregen, maar zijn lijf heeft veel schade ➤

'HET EERSTE WAT  
MIJN MAN ZEI TOEN  
HIJ BIJKWAM, WAS DAT  
HET ONGELUK NIET  
ZIJN SCHULD WAS.  
MIJN HART BRAK'





opgelopen en lijdt nog steeds. Hij is ook nog altijd arbeidsongeschikt. Het gevoel in zijn lijf is verstoord. Sommige delen voelen verdoofd. Hij heeft problemen met zijn darmen en zijn benen 'slapen', zodat hij vaak valt of struikelt. Ook heeft hij veel last van zenuwpijn waarvoor hij dagelijks morfine slikt.

De eerste jaren na het ongeluk heb ik heel veel geregeld en gezorgd. Mijn man kon toen bijna niks. Alles kostte moeite en energie. Ik zorgde voor hem, voor de baby, voor het huishouden en probeerde ook mijn parttime baan weer op te pakken.

Ondertussen waren we verwickeld in twee rechtszaken rondom het ongeluk. Juridische rompslomp die flink veel tijd en energie kostte. Terugkijkend op die periode snap ik bijna niet hoe ik het allemaal gedaan heb... Ik weet wel dat ik op een gegeven moment letterlijk dacht: het is aan mij, ik moet het doen!

Ik had lieve vrienden en familie om me heen die me steunden en dat was fijn. Maar als ik 's avonds doodmoe in bed lag en mijn zoon begon te brullen, moest ik het toch zelf opknappen. Ik heb altijd een positieve inslag gehad, maar voor het ongeluk worstelde ik met het moederschap en voelde ik weinig zelfvertrouwen. In de maanden na het ongeluk draaide dat gevoel helemaal om. Ik voelde een enorme kracht in mezelf ontstaan. Ik ontdekte dat ik meer kon dan ik dacht. Ik bedacht oplossingen voor problemen en kreeg dingen geregeld. Ik leerde denken in mogelijkheden en kansen: hoe gaan we dit aanpakken? Hoe maken we dat beter? Het waren zware jaren, maar tegelijkertijd wees deze crisis mij de weg naar mijn kracht."

### **Traumatische ervaring**

"Ten tijde van het ongeluk werkte ik als social worker in het welzijnswerk met jongeren. Ik had een paar jaar daarvoor een coachopleiding gevolgd, maar geen concrete plannen om hier iets mee te doen. De jaren na het ongeluk werd ik opgeslorpt door de situatie thuis. Na twee jaar startte ik weer een opleiding tot coach. Vooral om iets voor mezelf te doen te hebben. De opleidingsdagen in Utrecht waren dagen om op te laden, om te werken aan

**'WE WOONDEN IN EEN  
DRIVE-IN WONING:  
BENEDEN DE GARAGE,  
OP DE EERSTE ETAGE  
DE WOONKAMER EN  
KEUKEN, EN ONZE  
SLAAPKAMERS OP DE  
TWEEDE. HOE MOEST  
DAT STRAKS MET EEN  
ROLSTOEL?'**

mijn persoonlijke ontwikkeling en te reflecteren op mijn leven. Nu zie ik hoe alles wat ik gedaan heb heeft bijgedragen aan waar ik nu sta, als puzzelstukken in het grote geheel. Toch kwam het plan voor mijn eigen bedrijf pas jaren later. Eerst kregen we nog een dochter. Ondanks de fysieke beperkingen van mijn man – hij had nog altijd veel hulp en verzorging nodig – lukte het om weer zwanger te worden. We wilden graag een tweede kind en waren dolgelukkig. Wel kwam de zorg grotendeels op mijn schouders terecht en pas toen de kinderen groter waren, kwam er ruimte om na te denken over een eigen bedrijf. Inmiddels wist ik dat ik wilde ondernemen. De kwaliteiten die daarvoor nodig zijn – dingen regelen en gedaan krijgen, denken in oplossingen – had ik ondertussen aan het thuisfront goed ontwikkeld. Dat ik iets wilde doen op het gebied van kinderen en emoties, wist ik ook. Maar wat precies?

Een specifieke gebeurtenis uit mijn jeugd was een belangrijke wegwijzer. Als kind had ik een kleine traumatische ervaring opgedaan. Ik ben opgegroeid



met liefdevolle ouders, maar omgaan met mijn emoties vonden ze lastig. Althans, zo ervaaarde ik dat. Toen ik me op een middag tijdens de lunch verslikte in een frietje en daarbij mijn slokdarm verbrandde en flauwviel, ging het hele gezin snel weer over tot de orde van de dag. Ik leefde nog, niks aan de hand, hups naar school... Er was geen oog voor hoe erg ik geschrokken was. Ik was nog nooit flauwgevallen en was ontzettend bang dat het nog een keer zou gebeuren. Ik kreeg steeds meer angst om te eten, ging treuzelen tijdens de maaltijd en kauwde na elke hap heel lang zodat ik me niet weer zou verslikken. Mijn ouders werden er kriebelig van en ik voelde hun machteloosheid; ze wisten niet hoe ze mij hiermee konden helpen. Ik voelde me onbegrepen en mijn angst werd alleen maar groter. Heel lang ben ik bang geweest om flauw te vallen en dat heeft flinke impact gehad op mijn tienerjaren. Door die ervaring in mijn jeugd, realiseerde ik me dat emotioneel trauma vaak eenvoudig te voorkomen is. Als iemand tegen me had gezegd: 'Jeetje, dat was even schrikken!' En me een aai over mijn bol had gegeven en had uitgelegd dat flauwvallen een overlevingsreactie is van het lichaam en dat ik daardoor goed ontspande zodat het frietje door mijn keel kon zakken, was het wellicht heel anders afgelopen. Dan had ik gesnapt wat er gebeurd was. Nu maakte ik het in mijn hoofd groter en enger dan het was. Oprechte aandacht, erkenning en uitleg... dat is wat kinderen nodig hebben om emoties en gebeurtenissen te begrijpen en te kunnen plaatsen. Dat inzicht was een eyeopener. Net als de lastige start die ik had met mijn zoon. Daar ben ik nu dankbaar voor. Doordat ik me toen zo onzeker en onhandig voelde, ben ik gaan zoeken naar meer inzicht in emoties bij kinderen. Mijn zoon hilde en ik wist niet waarom. Hij had allerlei emoties die ik niet begreep. Op het consultatiebureau kreeg ik alleen praktische informatie. Niemand die me vertelde dat emoties signalen van het lichaam zijn die ons iets vertellen. Dat boosheid aangeeft dat er iets of

'ALS IEMAND ME EEN  
AAI OVER MIJN BOL  
HAD GEGEVEN EN ME  
HAD UITGELEGD WAT  
ER GEBEURD WAS,  
HAD IK HET GESNAPT.  
NU MAAKTE IK HET IN  
MIJN HOOFD ENGER  
DAN HET WAS'

iemand over je grenzen heen gaat en dat je grenzen moet stellen; dat verdriet aangeeft dat er iets is om bij stil te staan; dat angst te maken heeft met de behoefte aan bescherming. En heel belangrijk: dat er achter boos gedrag van kinderen vaak angst of verdriet schuilgaat."

### Emoties uiten

"Ik dacht eerst aan coaching van kinderen, maar realiseerde me al snel dat volwassenen de meeste invloed hebben. Als volwassenen met een andere blik naar kinderen leren kijken, veranderen kinderen vanzelf mee. Het gaat erom dat ouders en docenten beter snappen welke emoties achter gedrag schuilen, zodat ze hier beter op in kunnen spelen. Acht jaar geleden heb ik me ingeschreven bij de kamer van koophandel met mijn bedrijf SOS Kinderen en Emoties. We verzorgen workshops, trainingen en coachtrajecten voor opvoeders – voor ouders en professionals – in binnen- en buitenland. Centraal staat het ontwikkelen van bewustzijn en vaardigheden in het omgaan met en begeleiden van kinderen met hun emoties. Leren dat dingen ook anders kunnen. We zijn zo gewend onze kinderen duwtjes in de rug te geven. Maar waarom zou je een kind forceren iets te doen wat het spannend of eng vindt? Als een kind het heel eng vindt om een spreekbeurt te geven voor de klas, waarom dan niet eerst oefenen in een klein groepje? Of als een kind het eng vindt om door het gat in het zwembad te zwemmen, waarom dan niet rustig opbouwen in kleine stapjes? Zeg niet te snel: ➤



# ‘ZEG NIET TE SNEL: STEL JE NIET AAN, KOM OP, HET VALT BEST MEE... LAAT DE ANGST ER ZIJN EN BEGELEID HET KIND IN ZIJN EIGEN TEMPO DOOR DE ANGST HEEN’

stel je niet aan, kom op, het valt best mee... Laat de angst er zijn en begeleid het kind op zijn of haar eigen tempo door de angst zodat het vertrouwen kan groeien.

Zoals ik het zie, was de generatie van onze grootouders druk met de wederopbouw. Werken was belangrijk en emoties werden weggestopt. Maar als je emoties wegstopt, ga je juist reageren vanuit die emotie die je bovendien waarschijnlijk niet eens herkent. Zo werk je woedeuitbarstingen in de hand, depressies, burn-outs... Onze kinderen laten ons zien wat we nog te ontwikkelen hebben. Er komt nu meer tijd en aandacht voor persoonlijke ontwikkeling en innerlijke ervaring. Kinderen vragen dit van ons. Ze hebben ruimte nodig voor emotionele groei. Tegelijkertijd vragen ze om duidelijke grenzen. Als kinderen leren dat emoties erbij horen en ze leren die herkennen, benoemen, accepteren en op een gezonde manier uiten, kunnen ze opgroeien tot sterke, emotioneel stabiele mensen.”

## Belangrijk voorbeeld

“Vorig jaar zijn mijn man en ik uit elkaar gegaan. We zijn in de loop der jaren uit elkaar gegroeid. Gelukkig is het contact goed en kunnen we samen goed voor de kinderen zorgen. Mijn kinderen zijn mijn grootste spiegels. Ik heb veel knowhow over opvoeden en weet dat erkenning van emoties belangrijk is. Maar als ik moe ben na een lange dag en mijn kinderen – twee pubers – lopen te zeuren, roep ik ook heus weleens: ‘Houd op!’ Ik ben geen perfecte moeder en dat hoeft ook niet. Wat ik belangrijk vind is dat mijn kinderen sorry kunnen zeggen als ze een keer tegen me uitvallen en kunnen uitleggen waarom ze zo reageerden. Dat leren ze alleen als ik dat ook doe en kan. Uiteindelijk ben je als ouder het belangrijkste



voorbeeld voor je kind. Als jij leert dingen uit te spreken in plaats van op te kroppen, help je je kind vooruit. Mijn pad hierin werd duidelijk door wat ik zelf heb meegemaakt. Ik ben dankbaar dat ik mag doorgeven wat ik heb geleerd. Inzicht in emoties en gedrag kan de hele samenleving veranderen. Stel je een wereld voor vol evenwichtige, emotioneel stabiele individuen! Bijdragen aan die wereld, is mijn missie.”  
*Meer informatie over Susan en haar werk vind je op [sos-kinderenenemoties.nl](http://sos-kinderenenemoties.nl)* 