

Samen sterk

Het is fijn als je een vriendin hebt die jou helemaal begrijpt. Ook - nee juist! - als het leven even wat zwaarder is. "Wij slepen elkaar erdoorheen."



"Onze vriendschap is veel sterker dan onze anorexia"

Kirsten (24), Emilia (26), Mirjam (30) en Nathalie (27) hebben anorexia en leeden elkaar begin dit jaar samen in een eetstoorniskliniek.



"WE DELEN
MEER DAN
ALLEEN ONZE
DIAGNOSE"



Portretten

De ontmoeting

Emilia: "We kennen elkaar van een kliniek waar we zaten vanwege onze eetstoornis. In januari dit jaar stopten we bijna tegelijk op een intensieve dagbehandeling om aan onze ziekte te werken. Vijf dagen per week kregen we van negen tot vijf therapie en leerden we bijvoorbeeld hoe we weer een gezond eetpatroon konden krijgen. Ook werkten we aan onze negatieve zelfbeeld. Mirjam ontmoette ik als eerste. Wij werden op dezelfde dag opgenomen en na de eerste dag therapie vroeg ze of ik voor het avondeten mee de stad in wilde. Zo raakten we bevriend."

Mirjam: "Ik was in eerste instantie zo jij nee hoor, hoor!"
Emilia: "Dat klopt, daar heb ik me toen zo schuldig over gevoeld. Ik had die dag met mijn vriend afgesproken om even te bellen, daarom zei ik nee. Maar ik vond je wel direct aardig en de volgende dag gingen we alsnog samen wandelen."

Mirjam: "Ja, we hadden direct een klik. We praatte niet alleen over anorexia, maar ook over onze achtergrond en interesses. Het voelde meteen vertrouwd."

Emilia: "Twee weken later kwam Nathalie erbij en nog eens twee weken later Kirsten. Het is zo fijn om hen als vriendinnen te hebben. We delen meer dan een diagnose, ook als we geen anorexia hadden gehad, zouden we zo vriendinnen kunnen worden met elkaar."

Samen sterk

Kirsten: "Ik was best onzeker toen ik werd opgenomen voor de dagbehandeling. Ik denk wij allemaal wel, en het voelde als een soort opluchting om die vriendinnen te hebben. Zo was ik in ieder geval niet alleen."

We bleken elkaar ook goed aan te voelen. Al tijdens ons eerste gesprek kwamen we trichter dat we er alle vier precies hetzelfde in stonden. Ja, we hadden anorexia, maar we waren alle vier heel erg gemotiveerd om beter te worden. En zo motiveerden we elkaar ook. Na die wandeling zochten we elkaar steeds vaker op. Het voelde heel natuurlijk, alsof we elkaar al jaren kenden. Zij begrepen mij en zo voelde het nog steeds. Met hen kan ik hullen, maar vooral ook lachen."

Nathalie: "Klopt. We doen ons bij elkaar niet anders voor dan we zijn. We vertrouwen elkaar compleet. Inmiddels zijn we klaar met onze gezamenlijke therapie, maar we zien elkaar nog weleens. Hoewel we allemaal nog volop bezig zijn met ons herstel, weet ik zeker dat we onze ziekte gaan overwinnen. We hebben zo'n bijzondere vriendschap, omdat we zo veel delen qua interesses en karakter én omdat we elkaar uit een dip kunnen trekken als dat nodig is."

Mirjam: "Het is zat om een eetstoornis te hebben en soms onbegrijpelijk dat deze ziekte ons overkomen is. Maar zonder anorexia hadden wij deze mooie vriendschap niet."

'We maken hetzelfde mee'

Sarah (32), Liesbeth (36) en Shirin (33) hebben alle drie een meervoudig gehandicapt kind en zijn elkaars grote steun en toeverlaat.



SARAH

LIESBETH

SHIRIN

De ontmoeting

Sarah: "Vier jaar geleden ontmoette ik Shirin op Facebook. Mijn dochter Mirthe was Knappert van de Dag van de Nederlandse Stichting voor Het Gehandicapte Kind en daarbij werd ook haar medische achtergrond vermeld. Mirthe is doof en blind en heeft een ontwikkelingsachterstand. Waardoor dat komt, weten we niet. De artsen kunnen geen oorzaak vinden. Shirin vond hier zo veel herkenning in. Haar zoonje Kian had bijna dezelfde klachten en dus stuurde ze mij een privébericht."

Shirin: "Het was zo bizar om het verhaal van Sarah en Mirthe te lezen. Dit was precies waar Kian ook mee worstelde. Net als Sarah wilde ik graag weten waardoor Kians klachten werden veroorzaakt, maar ook wij moesten het stellen zonder diagnose. Ik kende geen kind met dezelfde klachten. We weet hadden onze kinderen wel hetzelfde..."

Na intensief online contact spraken we na een paar maanden bij Sarah thuis af. Dat voelde meteen zo goed en vertrouwd. De steer was heel ontspannen en we kwamen er zelfs achter dat we dezelfde neuroloog hadden."

Sarah: "Omdat we merken dat we geen andere lotgenoten konden vinden, besloten we een Facebook-pagina te maken voor ouders van kinderen met een beperking zonder diagnose. Ook begonnen we een webshop waarin we zelfgemaakte 'kwijsjaals' verkopen, speciaal voor meervoudig gehandicapte kinderen als Mirthe en Kian."

Liesbeth: "Ik had een meervoudig gehandicapte dochter van vier die ook veel kwijde, maar door haar leeftijd paste ze geen slabbertjes voor baby's meer. De 'kwijsjaals' waren dus echt een uitkomst. Ik nam direct contact op met Sarah en Shirin. Al snel werden we vriendinnen."

Samen sterk

Shirin: "Inmiddels zijn we enorm gegroeid met z'n drieën, zowel persoonlijk, als in onze vriendschap. Mensen zeggen wel eens dat ze het zo knap vinden hoe wij het allemaal doen. Dat vind ik raar. Alsof het een keuze is. Als moeder wil je toch het beste voor je kind?"

Liesbeth: "Zo denk ik er ook over. En we helpen elkaar ook zo goed. Samen delen we tips met andere lotgenoten, zo delen we info over hulpmiddelen waardoor de verzorging een stuk makkelijker wordt, en we steunen elkaar als we het moeilijk hebben. Wat ik vooral fijn vind, is dat we elkaar begrijpen, omdat anderen het nooit echt begrijpen. Shirin en Sarah maken hetzelfde mee en snappen direct wat ik bedoel als ik alweer een aanvraag moet doen voor een hulpmiddel en daar telkens achteraan te moeten zitten. Ook weten ze hoe het is om altijd moe te zijn, want onze kinderen hebben alle drie ernstige slaapproblemen en we slapen nooit normaal door. Het is hard werken, omdat de verzorging zoveel intensiever is dan bij een kind zonder beperking en dat beseft niet altijd iedereen."

Sarah: "Toen we elkaar leerden kennen, waren we alle drie zo zoekende naar andere lotgenoten, tips en herkenning en nu voelen we ons sterker dan ooit. Dat komt echt doordat we elkaar hebben. We zijn elkaars steun en toeverlaat."

'ZO FIJN, WIJ BEGRIPEN ELKAAR ÉCHT'



'We zijn elkaars coach en mentor'

Shaida (39), Maya (42), Nazima (51) en Marion (57) zijn ondernemers en doen al jaren samen aan yoga.



'SAMEN BLIJVEN WE OP EEN PRACHTIGE MANIER IN BALANS'

De ontmoeting

Nazima: "Eigenlijk heb ik iedereen bij elkaar gebracht. We hebben allemaal een eigen bedrijf en dat is leuk, maar het kan soms ook heftisch en druk zijn. Toen ik de vrouwen op een avond bij mij thuis uitnodigde en aan elkaar voorstelde, hadden we meteen zulke mooie gesprekken. We praatten over van alles en nog wat. Ons werk, het leven, de liefde en meer. Het gesprek kreeg al snel

een spirituele lading, want we geloofden allemaal dat sommige dingen meent te be zijn. Ook bespraken we de dingen waar we op werkgebied soms tegenaan liepen en dat dat vaak zo veel energie kostte. Shaida stelde toen voor om samen yoga te gaan doen en dat was zo'n goed idee!"

Shaida: "Ik doe al zo'n twintig jaar aan yoga en als natuurkundig therapeut wist ik hoeveel rust en kracht het me gaf. Yoga helpt je om in balans te komen met jezelf en de wereld om je heen. Je leert respectvol om te gaan met je lichaam en geest en met alles waar je energie zich naar

uitsprekt. Dat we besloten om het samen te doen, was een extra boost voor onze vriendschap. Zo konden we en aan die balans werken én we zagen elkaar minimaal één keer per week. We gaan nog steeds met veel plezier. Na elke yogales hebben we een 'empowerment-lurjtje' waarin we alles op zowel privé als zakelijk gebied met elkaar bespreken. We helpen elkaar altijd. Eigenlijk zou je ons een beetje kunnen omschrijven als elkaars coach en mentor."

Samen sterk

Maya: "Nazima, Shaida en ik hebben een Hindoestaanse achtergrond en yoga is in de hindoeïcultuur een belangrijk onderdeel van het leven. Ik doe het al vanaf mijn achttiende en het is voor mij echt een manier van leven. Dat ik dit nu op zo'n vertrouwde en liefdevolle manier kan delen met mijn vriendinnen, vind ik bijzonder. Zij begrijpen mij als geen ander en ik hoef ze vaak niet eens uit te leggen hoe ik me voel als ik even niet lekker in mijn vel zit. Als ik hen zie en samen yoga met ze doe, kom ik tot rust en kan ik er weer heerlijk tegenaan."

Marion: "We kunnen echt onszelf zijn bij elkaar, dat is fijn. Het ondernemerschap is vaak hard en snel, maar wij hebben samen een prachtige manier gevonden om goed in balans te blijven. Door yoga blijft alles stromen in ons lichaam en door onze vriendschap kunnen wij ons ook op mentaal gebied helemaal opladen."



MAYA

NAZIMA

SHAIIDA

MARION

REAGEREN?
Haal jij ook kracht uit je vriendschap en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl.