

Verder leven na een trauma

“Ik stel mijn dromen niet meer uit”

Na een zwangerschap zonder complicaties bevalt Audrey in 2012 van zoon Beau. Hij heeft een moeilijke start en belandt op de intensive care. Na 52 slopende dagen overlijdt Beau. Audrey worstelt met haar emoties en vindt het lastig om de draad op te pakken, totdat ze in aanraking komt met mindfulness. “Eindelijk kon ik het verlies een plek geven.”

seconde op mijn borst gelegen en is toen naar de intensive care gebracht. De artsen zeiden dat we ons geen zorgen moesten maken en dat hij waarschijnlijk wat opstartproblemen had. Die nacht kregen we echter te horen dat Beau niet meer zelfstandig kon ademen en slikken. We moesten rekening houden met het ergste.”

“Tot de geboorte van Beau zag mijn leven er rooskleurig uit: een leuke man, een goede baan als consultant en een druk sociaal leven. Wel knaagde er iets, omdat ik diep vanbinnen wist dat ik niet deed wat ik echt wilde: mensen helpen. Ik besprak het weleens met collega’s, maar gaf er verder geen gehoor aan, waardoor mijn dagen in het teken bleven staan van targets halen en overwerken. In 2010 werd onze dochter Amélie geboren en veranderde mijn prioriteiten: mijn werk verschoof meer naar de achtergrond en het gezinsleven kwam op de eerste plek. Het was een

goed bestaan, maar ik leefde – achteraf gezien – niet écht.”

Onbestemd gevoel

“Mijn man en ik wilden graag een tweede kindje. Toch was ik niet blij toen ik de twee streepjes op de zwangerschapstest zag. Ik had een heel onbestemd gevoel waar ik mijn vinger niet op kon leggen en dat gevoel hield negen maanden aan. Tegen mijn beste vriendin zei ik op een gegeven moment: ‘Er gaat iets heel naars gebeuren.’ Alsof ik het wist. Toen Beau geboren werd, was direct duidelijk dat er iets aan de hand was: hij huilde niet, was slap en maakte een rochelend geluid. Ook had hij klompvoetjes en waren zijn vingertjes vergroeid. Hij heeft één

Wie

Audrey Loman (37), woont in Amsterdam met haar man en twee kinderen: Amélie (7) en Noah (3). Ze geeft mindfulness-trainingen, schreef het boek *52 dagen met Beau* en helpt mensen die te maken hebben met verlies.

“De eerste keer dat ik naar Beau toe mocht op de intensive care schrok ik me rot. Hij lag tussen allemaal slangen en apparaten, waardoor je alleen twee ogen zag. Zijn blik was angstig en hij sloeg om zich heen. De artsen dachten aan een spierziekte en voerden allerlei onderzoeken uit, maar konden niets vinden. Elke dag waren mijn man en ik in het ziekenhuis en schommelden we tussen hoop en angst. We klampten ons vast aan de gedachte dat hij er misschien overheen zou groeien, maar zagen ook dat zijn toestand zorgelijk was. Na zes weken kregen we eindelijk een diagnose: centronucleaire myotubulaire myopathie. Een



‘Ik wil lotgenoten
laten zien dat er licht
is aan het eind van
de tunnel’

zeer zeldzame spierziekte met een gemiddelde levensverwachting van een jaar. Toen we dat hoorden, stond de wereld even stil: Beau zou niet meer beter worden.”

“Een paar dagen later heb ik met een dominee en mijn moeder een afscheidsgedebd aan zijn bedje gehouden. Beau was heel rustig tijdens het gebed en kort daarna ging zijn hartslag omlaag. Het leek wel alsof hij voelde dat hij mocht gaan. De ochtend erop kreeg hij morfine toegediend om het proces te versnellen en is hij binnen drie kwartier op mijn borst overleden. De eerste dagen was er geen ruimte voor verdriet. Het kistje, de bloemen, de muziek: we moesten zoveel regelen voor de begrafenis. Bovendien was hij nog bij ons, want hij lag opgebaard in de babykamer waar familie en vrienden afscheid van hem konden nemen. Pas op de dag van de begrafenis moesten we Beau echt laten gaan. Het moment dat we met zijn tweeën het kistje sloten, was verschrikkelijk. Dan besef je dat je hem nooit meer zult zien.”

Angstige gedachten

“Die eerste weken toonde iedereen veel interesse, maar daarna kon ik voor mijn gevoel alleen nog bij mijn moeder en schoonzus terecht. Mijn vrienden probeerden er wel voor me te zijn, maar wisten niet goed wat ze moesten zeggen. Als ik dan toch mijn verhaal deed, voelde het alsof ik tegen een muur praatte. Ook met mijn man kon ik het er lastig over hebben, omdat we op een andere manier rouwden. Voor hem was zijn werk een uitlaatklep. Ik besloot maar gewoon door te gaan en pakte mijn normale bezigheden weer op. Maar als ik op een feestje aan het lachen was met mijn vriendinnen, voelde het niet goed. Ook op mijn werk kon ik mijn draai niet vinden en uiteindelijk heb ik een jaar thuisgezeten. Het was een heel eenzame periode waarin ik niet wist hoe ik vorm moest geven aan mijn verdriet.”

‘Die nacht kregen we te horen dat Beau niet meer zelfstandig kon ademen en slikken’

“De spierziekte waaraan Beau is overleden, is mogelijk erfelijk. Met die wetenschap kon ik moeilijk omgaan. Als mijn spieren een beetje slap voelden of als ik pijn had in mijn arm, ging ik gelijk uit van het ergste. Daarnaast spookte de gedachte dat ik mijn dochter ook zou kunnen verliezen continu door mijn hoofd. Ik kreeg paniek- en hyperventilatieaanvallen en ging voor elk pijntje langs de huisarts. Uiteindelijk heeft hij me doorverwezen naar een psychotherapeut die gespecialiseerd is in rouwbegeleiding. Daar ging ik een jaar lang elke week naartoe om over de dood van Beau te praten. Eindelijk kon ik mijn diepste emoties een plek geven en gingen de scherpe randen ervanaf. Toch was ik er nog lang niet: ik bleef worstelen met angstige gedachten. Daarnaast kampte ik met evenwichtsproblemen (benigne paroxysmale positieduizeligheid), veroorzaakt door een posttraumatische stressstoornis, waardoor ik last had van duizelingen.”

“Op een avond sloeg ik bij mijn broer thuis een boek open over mindfulness. Er stond: ‘Laat al je gedachten toe, ook al zijn ze angstig, verdrietig of negatief.’ Dat was voor mij zo’n eyeopener. Hoewel ik mindfulness altijd als iets zweverigs had gezien, besloot ik een achtweeke cursus te doen. De eerste weken waren ontzettend zwaar: ik werd overspoeld door de nare gedachten die ik al die tijd had weggedrukt. Na drie weken merkte ik echter opeens verlichting en verdwenen zelfs de duizelingen. Ik leerde

om mijn grenzen te bewaken en zag steeds meer in dat ik anders met mijn verdriet moest omgaan: niet alleen maar leuke dingen doen ter afleiding, maar mezelf de tijd geven om te rouwen. Ik ging regelmatig in mijn eentje de bossen in of naar het strand en mediteerde dagelijks. Vanaf dat moment begon ik langzaam te herstellen.”

Voldoening en plezier

“Het accepteren van al je gedachten is een hele opgave, maar als je daarin slaagt, brengt het innerlijke rust en geluk. Hoe beter ik me voelde, hoe vaker ik dacht: dát wil ik andere mensen ook laten ervaren. Ik besloot een opleiding tot mindfulness-trainer te volgen en mocht naast mijn werk als consultant, dat ik inmiddels weer had opgepakt, wekelijks een training geven aan collega’s. Dat voelde zo goed dat ik na anderhalf jaar mijn baan heb opgezegd en het bedrijf Beaumind ben gestart. Naast mindfulness bied ik rouwbegeleiding aan, omdat ik aan lotgenoten wil laten zien dat er licht is aan het eind van de tunnel. Wat ik vooral probeer mee te geven, is dat je bereid moet zijn om naar de bodem van de put te gaan. Pas als je dat aandurft, kun je weer opkrabbelen en herstellen.”

“Door het overlijden van Beau besef ik hoe mooi en bijzonder het leven is. Ik ben dankbaar dat ik en mijn dierbaren gezond zijn en waardeer de kleine dingen veel meer. Ook kies ik heel bewust voor mezelf en stel ik mijn dromen niet meer uit. Want als ik één ding heb geleerd, dan is het wel dat je niet moet wachten tot ‘later’; je weet immers niet hoe lang je leeft. Dat ik nu doe wat ik leuk vind én iets kan betekenen voor anderen geeft zoveel voldoening en plezier. Het voelt alsof ik mijn missie heb gevonden. Als Beau niet was overleden, leefde ik waarschijnlijk nog steeds op de automatische piloot en had ik mijn hart niet gevolgd. Dat zijn dood naast verdriet ook iets positiefs heeft gebracht, voelt goed. Het helpt me elke dag om door te gaan.” 



‘Dat zijn
dood ook
iets positiefs
heeft
gebracht,
voelt goed’