



STERKER NA DE STORM

Een groot verdriet, een crisis of een dip in je carrière. Hoe kom je dat te boven? Tv-vrouwen Astrid Joosten, Leonie ter Braak en Margreet Spijker vertellen hoe ze na een moeilijke periode sterker uit de strijd kwamen.

tekst / MEREL BRONS foto's / HOLLANDSE HOOGTE, KJØ LANGEREIS, WILLIAM RUTTEN

NA TWINTIG JAAR *WEER ALLEEN*

ASTRID JOOSTEN (55) verloor nu tweeënhalﬀ jaar geleden haar grote liefde Willem aan de gevolgen van alveesklierkanker.

Ongeneeslijk

“Willem en ik waren net verhuisd, toen hij te horen kreeg dat hij ongeneeslijk ziek was. Zes weken later overleed hij. Ik bleef alleen achter, met veel verdriet. Ik heb met vrienden de dozen uitgepakt en geprobeerd ons ‘nestje’ te koesteren. Maar een halfjaar later besloot ik toch om weg te gaan. Het voelde te beladen om te blijven in het huis waar mijn lief gestorven was. Iedereen om me heen was het met die beslissing eens. Zo kon ik helemaal opnieuw beginnen, op mijn eigen stek. Het bleek een goede stap; ik voel me happy op mijn nieuwe plek.”

Hulptroepen

“Vanaf het moment dat Willem overleed stonden de hulptroepen voor me klaar: vrienden en familie - mijn zusje vooral - die ervoor zorgden dat ik opgevangen werd. Ze maakten zelfs schema’s wie er ’s nacht bij me zou slapen. De mensen om me heen hebben me echt door die moeilijke eerste periode heen gesleept. Nog steeds stellen ze me regelmatig de vraag: ‘Hoe gaat het nu écht met je?’”

Veranderd

“Er is geen recept voor rouw. Je moet het doen zoals je het voelt. Zo zou ik dat iedereen aanraden. Ik ben sterker

geworden door deze zware periode. Ik had geen keus, moest alleen verder. In het begin vond ik dat bijna niet te doen en was ik ontzettend verdrietig. We waren twintig jaar samen, dus het voelde alsof ik de helft van mezelf was kwijtgeraakt. Dat moest weer helen, het was een verse wond. Mijn hele leven was opeens veranderd. Dat was heel zwaar, maar het feit dat ik daar toch doorheen kwam, maakte ook dat ik dat ik me sterk ging voelen. Verdomme, dat heb ik toch maar geflikt. Het verdriet wordt zachter, maar het gemis blijft.

“Ik sta ook weer open voor een nieuwe liefde, als die zich aandient”

Soms voel ik me juist op heel mooie momenten intens verdrietig omdat ik die met hem had willen delen. Bij een bijzondere film of voorstelling, of op een prachtige zaterdag waarop ik met hem had willen bootje varen. Het is soms zwaar. Ik leer er echter steeds beter mee leven en ben me bewust van de kracht in mezelf. Ik weet dat ik het kan. Volgens mensen in mijn omgeving ben ik na het verlies van Willem zachter en toegankelijker geworden. Het harnas dat ik aflegde op het moment dat ik mijn verdriet liet zien, heb ik nooit meer aangetrokken. De schil is niet meer teruggégroeid en dat bevalt me.

Doordat ik open en kwetsbaar durfde te zijn, zijn mijn vriendschappen dieper geworden. Ik had natuurlijk veel liever gehad dat Willem er nog was, maar ik ben een positief mens en probeer ook dit soort dingen te zien als verrijking van mijn leven.”

Rust

“Strandwandelingen met vriendinnen met een hond, veel gesprekken met vrienden. Deze dingen hebben me echt geholpen om door het verdriet heen te komen. Mijn lichaam stond in een soort stress-stand en ik bleef maar afvallen. Daarom wilde ik bij mezelf naar binnen gaan en rust zien te vinden. Yoga en de gesprekken met de docente hielpen daar ook bij.”

Nieuw begin

“Ongeveer twee jaar nadat Willem was overleden, had ik het gevoel dat ik weer een beetje een nieuw begin kon maken. In die eerste maanden na zijn dood kwamen de tranen op elk moment dat ik over hem sprak. Nu heb ik het idee dat ik de controle terug heb over mijn emoties. Dat ik zelf kan kiezen wanneer ik ze precies toelaat zodat ze me niet zomaar kunnen overvallen. Ik voel me op dit moment happy. Niet zo gelukkig als ik was, maar ik ben toch weer op tachtig procent. Dat valt me best mee. Het geeft me een goed gevoel. Ik sta ook weer open voor een nieuwe liefde, als die zich aandient.” →

GEZONDHEIDSPROBLEMEN NA BEVALLING

LEONIE TER BRAAK (34) zat na de geboorte van zoontje James mentaal en fysiek zwaar in de lappenmand.

Droomzwangerschap

“Ik had een zeer voorspoedige zwangerschap en voelde me zo energiek dat ik tot drieënhalve week voor de bevalling door bleef werken. Ik vond het heerlijk om druk te zijn en fysiek kon dat ook; ik had maar een klein buikje. Met yoga had ik me op alles voorbereid. Het liefst wilde ik bevallen op natuurlijke wijze, zonder pijnbestrijding. Ik dacht dat mijn lichaam dat wel aankon.”

Gierende banden

“Kaarsjes aan en bevallen in m’n eigen bed; dat wilde ik graag. Thuis hing een serene sfeer op het moment dat het echt zover was. Het leek allemaal snel te gaan,

de weeën kwamen op gang en het zag ernaar uit dat ik daadwerkelijk thuis zou bevallen. Maar toen waren er ineens complicaties en moest ik alsnog met gierende banden naar het ziekenhuis, waar mijn zoon met behulp van de dienstdoende gynaecoloog gezond ter wereld kwam. Vlak daarna ging het helemaal mis. Met mij welteverstaan. Ik voelde me niet goed worden en verloor opeens heel veel bloed waardoor ik in een shocktoestand raakte. Opeens was

“De bekende roze wolk was bij mij gitzwart”

ik in een soort horrorscenario beland waarbij ik als een bezetene op een bed door de ziekenhuisgangen naar de OK werd gereden. Ik had ontzettend

veel pijn. Mijn baarmoeder bleek losgetrokken en dubbelgeklapt te zijn, zodat ik meteen geopereerd moest worden. Gelukkig heeft de gynaecoloog het kunnen herstellen.”

Graatmager

“De roze wolk die ons vrouwen vaak door net bevallen moeders wordt voorgespiegeld was bij mij gitzwart. Ik was mezelf behoorlijk kwijtgeraakt door die traumatische ervaring en voelde me daarnaast, op mijn kraambed, ook nog eens gejaagd en moe tegelijk. Ik had last van hartkloppingen, angstgevoelens en mijn haar viel uit. Ik had mijn handen al vol aan mezelf, laat staan dat ik ook nog goed voor een baby kon zorgen. Na drie maanden moest ik echter weer aan het werk. Zo’n beetje elke dag stond ik om vier uur op om de ochtendshow van WNL te presenteren. Dat ging voor geen meter. Ik was er wel, maar het leek of ik buiten mezelf was. Ik stond in de overlevingsstand, sliep amper en ging maar door. Graatmager was ik; ik zat zelfs onder het gewicht van voor mijn zwangerschap.”

Overspannen

“Ik bleef maar rennen en vliegen, terwijl ik me hondsberoerd voelde. Toch kwam het niet in me op om me ziek te melden; in de tv-wereld geldt: opgestaan, is plaats vergaan. Omdat ik dacht dat ik overspannen was, klopte ik aan bij de huisarts. Die wilde mijn bloed laten testen, want hij dacht aan iets anders. Dat vermoeden bleek te kloppen: ik was niet overspannen, maar had schildklierproblemen. Daardoor stond ik non-stop in de overdrive, mijn lijf kreeg geen rust. Met medicijnen kon ik de boel weer onder controle krijgen en langzaamaan werd ik weer mezelf. Schildklierproblemen komen vaak voor bij vrouwen die net bevallen zijn, maar de klachten zijn vaak zo vaag dat weinig moeders zich laten testen. Doe dit wel, het kan je een hoop ellende besparen. Ik ben nu weer helemaal de oude, en geniet van mijn zoon en mijn baan.”



ONTSLAGEN WEGENS ‘TE OUD’

MARGREET SPIJKER (50) raakte na zestien jaar van de ene op de andere dag haar baan bij ‘RTL nieuws’ kwijt.

Donderslag

“Ik had een gesprek aangevraagd met mijn leidinggevende, over iets dat me bezighield. Maar opeens zag ik hem heel serieus kijken en kreeg ik de mededeling dat ik mijn baan kwijt was. Het was een verhaal over vernieuwing bij ‘RTL nieuws’. Over een frisse wind die moest gaan waaien; ik hoorde er na zestien jaar opeens niet meer bij. Ik heb de klap verbijsterd geïncasseerd. Ik was met stomheid geslagen en begreep er helemaal niets van. Nog steeds niet.”

Steun

“De mooie, lieve woorden die ik - na mijn ontslag - van collega’s, kijkers en vrienden mocht ontvangen, waren overweldigend. Iedereen sprong voor me op

de bres. Men vroeg zich af waarom nu uitgerekend de oudste vrouw bij ‘RTL nieuws’ moest verdwijnen vanwege de vernieuwing? Mannen die ouder zijn dan ik mochten wel blijven. Zelfs op straat spraken mensen me aan om me een hart onder de riem te steken. Door al die positieve reacties kreeg ik veel energie en kracht. Daarmee kon ik al snel nieuwe dingen aanpakken.”

Verwerken

“In de eerste tijd na mijn ontslag waren er heel veel dingen die me erbovenop hielpen: strand- en boswandelingen, wijntjes met vrienden en vriendinnen, gesprekken met een psycholoog. Een deel van de pijn die je voelt na een dergelijke gebeurtenis is de angst voor wat komen gaat. Maar toen bedacht ik: als ik die angst voor de toekomst wegdenk, wat is er dan echt zo erg? Heeft het eigenlijk zin om te blijven verlangen

naar de comfort zone? Ik draaide het om: wat zou ik precies gedaan hebben als RTL me had willen vastleggen voor, zeg maar, de komende zestien jaar? Zou ik van die vastigheid en zekerheid gelukkiger worden? Mijn antwoord was ‘nee’. Ik besloot dus gewoon te stoppen met luisteren naar die angstige stem.”

Niet stilzitten

“Na mijn ontslag heb ik vrijwel geen moment stilgezeten. Ik ging meteen voor Save the children naar Haïti om er een documentaire te maken voor het KRO-programma ‘Reisadvies negatief’. Dat was echt een fantastische ervaring, voor iets dergelijks had ik tijdens mijn werk bij RTL nooit de ruimte gekregen. Daarnaast werd ik door Karin Bloemen gevraagd om met haar het theater in te gaan. Ik? In het theater? Ik moest er in eerste instantie om lachen, maar ik had een lege agenda, dus besloot ervoor te gaan. De eerste zes keer nam ik met steeds minder knikkende knieën het jaaroverzicht in de show voor mijn rekening. Daarna werd het één groot feest. Na eenentwintig voorstellingen was ik weemoedig dat het afgelopen was. Deze ervaring had ik voor geen goud willen missen.”

Gouden kans

“Als ik terugkijk, heeft het afgelopen jaar me veel gebracht. In die periode heb ik meer geleerd dan in een extra jaar bij ‘RTL nieuws’. Ik heb boeiende mensen ontmoet en op werkgebied een grote ontwikkeling doorgemaakt: van presentator van een nieuwsuitzending

“Het afgelopen jaar heeft me gouden kansen gebracht”

naar presentator van een debat-programma en een talkshow. Ik had een screentest gedaan voor het programma ‘Opiniemakers’ en kreeg opeens de talkshow ‘WNL op zondag’ in mijn schoot geworpen. Natuurlijk een gouden kans voor een journalist. Mijn huidige hoofdredacteur wacht mij en de gasten na de uitzending op met prosecco en een taartje. Dat is toch fantastisch?” □

