

# Leonie Dekker



## Weduwe op haar 30<sup>ste</sup>

Leonie (1979) is ervaringsdeskundige op veel gebieden die stuk voor stuk een leven kunnen ruïneren. Met haar kennis en persoonlijke ervaring is ze er sterker uitgekomen; door van overleven naar leven te gaan. Zij vond de formule hoe je kan veranderen van iemand die overleeft – wat zij bijna tien jaar deed – naar iemand die leeft. Zelfs na wat zij allemaal meemaakte. Of dankzij wat zij allemaal meemaakte?

Zij is nu dolgelukkig en werkt als Lifetime coach om individuen, teams en werkgevers te helpen bij levensveranderingen. Via haar bedrijf 4goodmourning is ze ook in te schakelen voor lezingen, trainingen en rouwbegeleiding. Haar werk combineert ze met het co-ouderschap van drie jonge kinderen. Zij schrijft zelf een boek over dit thema.

Mensen en teams die te maken hebben of krijgen met een overlijden helpt Leonie sneller alles weer op de rit te krijgen. Dit doet ze door het delen van haar levensverhaal en inzichten verwerkt in een lezing of een interactieve workshop. Of via individuele begeleiding als coach. Waardoor je beter omgaat met wat je loslaat, de regie over je leven terugpakt en meer rust en werkplezier ervaart.

# Meerdere keren vanuit tegenslag opklimmen

## Eén van de verhalen van Leonie - thema overlijden

Wat zijn we gelukkig samen, mijn lieve succesvolle man en ik. Meerdere keren per jaar beleven we prachtige zovakanties, maken samen stedentrips en gaan ieder jaar op wintersport met onze collega's van de Rabobank. We wonen in een mooi vrijstaand huis aan het water en zijn gezegend met een jong gezond zoontje van enkele maanden oud. Alles zit mee, ook mijn carrière. Tot die vreselijke kerst van 2009.

Het is de dag voor kerst. We zijn begin 30, smoorverliefd en in de kracht van ons leven. Een baby van nog geen halfjaar oud en vol toekomstplannen. De dokter komt langs en vertelt ons dat mijn man uitgezaaide alveeskliekkanker heeft en nog 14 dagen te leven. De vloer zakt dan onder je voeten vandaan. Ik raak volledig de weg kwijt.

Wat volgt zijn maanden van verdriet, bezinning en herinneringen sparen. Mijn man wil zo lang mogelijk van het leven genieten. Wat wij meemaken veroorzaakt vaak een fase van ontkenning en woede, maar niet bij ons. Hij zei 'Ik laat een protocol niet bepalen dat ik nog 14 dagen te leven heb.' Mijn man besluit niet alleen bezig te zijn met genezing maar wil vooral tijd winnen om onze zoon en mij goed voor te bereiden op een leven zonder hem. Hij overlijdt 6 maanden na de diagnose.

Daar sta ik dan, een 30-jaar jonge moeder weduwe met een zoontje die zijn biologische vader niet zal leren kennen. Ik was totaal in shock, kreeg veel steunbetuigingen maar heb eigenlijk geen idee hoe het leven weer op te pakken. Ik ben vooral aan het overleven. Er komt van alles op mijn pad, maar ik maak niet meer de goede keuzes zoals vroeger en zorg niet goed voor mezelf. Ondanks een nieuwe relatie waaruit twee prachtige gezonde zussen zijn geboren beland ik in een burn-out, gevolgd door een ontslag en een scheiding.

Mijn verhaal eindigt voor veel mensen in een dramatisch leven vol tranen, verdriet en ongeluk. Niet voor mij. Ik besloot het roer om te gooien en Via een formule om te veranderen van iemand die overleeft – wat ik zelf jarenlang deed – naar iemand die leeft. Niet ondanks maar dankzij wat ik allemaal meemaakte. Ik heb 20% van mijn ontwikkeling te danken aan gesprekken met psychologen, arbeidskundigen, zorgverleners en andere professionals. Maar die andere 80% heb ik te danken aan mijn zelfgekozen route vol met persoonlijke ontwikkeling; verrijkende cursussen, gesprekken met andere ervaringsdeskundigen en zelfhulpboeken.

# Een greep uit mijn levenslessen

- Het leven bestaat uit keuzes maken. Je wordt nooit meer de oude maar altijd een nieuwe ik. Ga niet op zoek naar je oude ik of wat anderen succesvol vinden. Ga op zoek naar waar jij gelukkig van wordt en bepaal zelf wanneer je succes hebt.
- Wat er ook op je pad komt, jij hebt invloed op hoe je ermee omgaat.
- Iedereen kan kapitein worden op zijn of haar schip! Door niet te focussen op wat anderen vinden maar hoe jij er mee omgaat. Anderen verander je niet, wel hoe je anderen effect laat hebben op jouw geluk en succes.