

BIANCA JANSSEN

Over blijven wanneer het schuurt

DE VROUW
DIE BLEEF

— IK BLIJF —

Copyright © 2026 Bianca Janssen

Alle rechten voorbehouden.

Dit e-book is persoonlijk aangeschaft en bedoeld voor eigen gebruik.

Het is niet toegestaan dit bestand te delen,

kopiëren of verspreiden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Dit boek is geschreven vanuit persoonlijke ervaring en is bedoeld ter inspiratie en bewustwording.

Het vervangt geen professioneel medisch, psychologisch of therapeutisch advies.

Eerste uitgave: 2026

Auteur: Bianca Janssen

Titel: De vrouw die bleef

Omslagontwerp en vormgeving: Bianca Janssen

ISBN: 9789083700885

E-book editie

www.biancajanssen.com

Voor wie bleef

toen vertrekken makkelijker leek

INHOUD

Proloog — Becoming the Lighthouse

DEEL I — HET BREKEN

Hoofdstuk 1 — De dag waarop mijn lichaam stopte

Hoofdstuk 2 — Geleid en gedragen

Hoofdstuk 3A — De scheur die licht doorliet

Hoofdstuk 3B — De keukentafel

Hoofdstuk 4 — De keuze

Hoofdstuk 5 — Mijn lichaam wist dit al lang

Hoofdstuk 6 — De verankering

DEEL II — DE VROUW DIE BLEEF

Hoofdstuk 7 — Ik bleef

Hoofdstuk 8 — Ik voelde mijn lijf weer

Hoofdstuk 9 — Wat ik draag, draag ik bewust

Hoofdstuk 10 — Waar ik mezelf terugvond

DEEL III — BECOMING THE LIGHTHOUSE

Hoofdstuk 11 — Het zwaard

Hoofdstuk 12 — Liefde zonder zelfverlies

Hoofdstuk 13 — Niet iedereen gaat mee

Hoofdstuk 14 — Becoming the Lighthouse

Epiloog — Ik blijf

Dankwoord

Over de auteur

Dit boek is geschreven
voor mensen die voelen
maar zichzelf daarin niet meer willen verliezen

Proloog

Becoming the Lighthouse

Ik dacht altijd dat ik sterk was.

Sterk omdat ik doorging.

Omdat ik bleef dragen.

Omdat ik mijn tranen inslikte en zei: het komt wel goed.

Ze noemden me vroeger een ijskoningin.

Alsof niets mij raakte.

Alsof ik nergens van brak.

Wat niemand zag,

was hoeveel ik voelde.

Ik had alleen geleerd

het niet te laten zien.

Tot mijn lichaam besloot

dat zwijgen geen optie meer was.

Dit boek is niet ontstaan uit inspiratie.

Het is ontstaan uit noodzaak.

Uit een vloer van koude tegels.

Uit een lichaam dat niet meer luisterde.

Uit een hoofd dat te vol was.

Uit een hart dat al jaren fluisterde

en eindelijk gehoord werd.

Ik heb geprobeerd alles onder controle te houden.

Mijn omgeving.

Mijn relaties.

Mijn emoties.

Mijn verantwoordelijkheid voor iedereen.

Tot het leven mij liet zien

dat controle een illusie is.

Dat overgave geen zwakte is.

Maar de enige weg naar vrijheid.

Misschien lees jij dit

terwijl jouw leven nog rustig lijkt.

Of misschien voel jij al langer

dat er iets schuurt.

Dat je moe bent van sterk zijn.

Dat je verlangt naar zachtheid.

Naar waarheid.

Naar rust in je eigen hoofd.

Dit boek begint met een tumor.

Maar daar gaat het niet over.

Niet écht....

Het gaat over het moment

dat je beseft

dat je niet hier bent om iedereen te redden.

Dat je niet hier bent om jezelf kleiner te maken

zodat een ander zich groter voelt.

Dat je niet hier bent om rond te blijven draaien

op zoek naar bevestiging.

Je bent hier om te staan.

En dat heb ik op de hardste manier geleerd.

Ik dacht dat ik sterk moest blijven.

Maar ik moest leren voelen.

Ik dacht dat ik alles kon dragen.

Tot ik besepte:

Ik hoef niets te dragen

dat niet van mij is.

Wat volgde was geen herstel.

Het was een wedergeboorte.

Geen nieuwe versie van mij.

Maar een terugkeer.

Naar mijn lichaam.

Naar mijn waarheid.

Naar de vrouw die ik was.

Voordat ik leerde pleasen.

Voordat ik leerde dragen.

Voordat ik mezelf kleiner maakte

om anderen gerust te stellen.

Ik dacht dat ik licht moest zoeken.

Tot ik begreep

dat ik het zelf was.

Niet om te redden.

Niet om te bewijzen.

Niet om te trekken.

Maar om te schijnen.

En als jij tussen deze woorden iets herkent,
dan is dat geen toeval.

Misschien sta jij ook op het punt
om te stoppen met rondvaren.

En te worden
wie je altijd al was.

Een vuurtoren.

Niet om anderen te dragen.

Maar om te blijven.

DEEL I — HET BREKEN

Hoofdstuk 1 – De dag waarop mijn lichaam stopte

De dag begon als een gewone saunadag met mijn sisters.

Onze heilige traditie van warmte, stilte en vrouwelijkheid.

Eucalyptus.

Dennenhout.

Stoom die tegen het plafond sloeg en weer neerdaalde op onze huid.

Het zachte zingen van het hout terwijl de hitte zich in de wanden uitstreckte.

We hadden aan het einde van de dag een rebirth-sessie geboekt.

Omdat 2025 voelde als een nieuw begin.

En ik mij ook zo voelde.

Lichter dan de maanden ervoor.

Alsof iets zich al had losgemaakt zonder dat ik wist wat.

Achteraf denk ik soms:

Hij kwam alleen wat eerder.

In de sauna bleef ik langer zitten dan goed was.

Mijn huid brandde.

Zweet verzamelde zich in mijn sleutelbeen.

Mijn hart klopte niet snel, maar zwaar.

Alsof het ergens tegenaan duwde.

Ik zat rechtop.

Rug lang.

Schouders laag.

Handpalmen open op mijn knieën.

Ik sloot mijn ogen.

Ik ging in meditatiehouding.

Niet om te ontspannen.

Maar om erdoorheen te gaan.

Adem diep.

Blijf zitten.

Blijf.

Ik dacht dat ik mijn lichaam kon overstijgen.

Dat ik dit kon dragen.

Dat ik er wel doorheen kon mediteren.

Alsof bewustzijn sterker is dan biologie.

Alsof discipline hetzelfde is als luisteren.

Ik had nauwelijks gegeten.

Intermittent fasting.

Zoals vaker.

Mijn lichaam had me altijd gedragen.

Sterk.

Betrouwbaar.

Tot het dat niet meer deed.

Ik liep naar buiten.

De januarilucht sneed langs mijn natte huid.

Mijn adem werd zichtbaar.

“Ik geloof dat het—”

Verder kwam ik niet.

Dit was een fragment uit

De vrouw die bleef

Wil je verder lezen?

Bestel het volledige boek via

www.biancajanssen.com