

Still I Rise

© 2025 Layla Oudaha

Alle rechten voor behouden.

Gedrukt via Bookmundo

ISBN: 9789403828398

Omslagontwerp: Layla Oudaha

Binnenwerk: Layla Oudaha

Inleiding

Dit boek is geboren uit pijn, maar ook uit hoop. Uit het vallen, maar vooral uit het weer opstaan. Uit stilte die mij brak, maar ook uit stilte die mij weer naar Allah bracht. Ik schrijf dit niet als iemand die alle antwoorden heeft. Ik schrijf dit als een vrouw die haar hart verloor, haar stem bijna kwijtraakte en toch besloot dat haar verhaal het waard was om gedeeld te worden.

Want misschien herken jij jezelf in mijn woorden. Misschien zit jij nu precies waar ik ooit zat: tussen hoop en wanhoop, tussen liefde en teleurstelling, tussen vasthouden en loslaten.

Jarenlang was ik zelfstandig en actief. Ik had mijn eigen inkomen, mijn eigen plannen, mijn eigen toekomst. Ik werkte hard, bouwde mijn leven op stap voor stap, en voelde de kracht van onafhankelijk zijn. Tot ik één bepaalde beslissing nam. Toen veranderde alles. Wat ooit van mij was, werd stukje bij beetje van me afgenomen. Mijn vrijheid. Mijn eigen inkomsten. Mijn stem. Ik raakte mezelf kwijt in afhankelijkheid van iemand anders. En met dat verlies verloor ik ook mijn zelfvertrouwen, mijn rust en mijn balans.

Maar dit boek gaat niet alleen over verliezen. Het gaat over helen. Over begrijpen dat een huwelijk niet je hele identiteit is. Dat liefde mooi kan zijn, maar nooit jouw enige bron van waarde mag worden. Het gaat over leren dat verwachtingen in mensen vaak tot teleurstellingen leiden, en dat alleen Allah degene is die nooit faalt in Zijn beloftes.

Ik deel mijn verhaal omdat ik weet dat ik niet de enige ben. Zoveel vrouwen dragen dezelfde littekens. Zoveel vrouwen voelen dezelfde leegte, dezelfde vragen, dezelfde hoop. Sommigen willen scheiden, anderen willen blijven. Dit boek wil niemand motiveren om één bepaalde keuze te maken. Het wil alleen één ding duidelijk maken: jouw waarde hangt niet af van je relatie, je inkomen, je imago of je fouten. Jouw waarde ligt in Allah.

Dit boek is geschreven om je eraan te herinneren dat je mag helen. Dat je grenzen mag hebben. Dat je mag dromen. Dat je mag breken en toch sterker terugkomen. Dat je een huwelijk niet moet verwarren met je hele bestaan. Dat je onafhankelijk en sterk mag zijn en dat Allah jou nooit zal verlaten.

Dit is mijn reis. Mijn waarheid. Mijn littekens die ik omvorm tot lessen. En ik bid dat het voor jou een spiegel mag zijn. Niet om jezelf kapot te kijken, maar om jezelf terug te vinden.

Voor jou, die dit boek openslaat met een hart dat nog steeds klopt ondanks alles wat brak. Moge je in deze woorden geen perfecte antwoorden vinden, maar zachte herinneringen. Dat jouw zachtheid geen zwakte is. Dat jouw grenzen geen kilte zijn. Dat jouw vertrouwen in Allah het enige is dat nooit teleurstelt. Moge deze bladzijden je hart vasthouden op dagen dat het weer breekt. Moge het jouw stem zijn als je de jouwe even kwijt bent, en moge Allah ons beiden Thuis brengen zachter dan deze dunya ons ooit gaf.

Inhoud

Deel I: De storm en de breuk

De stilte na het stormweer
Wie ik was voor ik mezelf verloor
Het meisje dat altijd zocht
Liefde die geen liefde bleek
Gaslighting & het verlies van jezelf
De cirkel van idealiseren, devalueren en wegwerpen
Waarom vrouwen blijven
Het verlies van vertrouwen en opnieuw leren vertrouwen
Wanneer liefde een valkuil wordt
Over verlies en vervanging

Deel II: De lasten die we dragen

Psychische klachten: depressie, burn-out en schaamte
De verantwoordelijkheid van de oudste dochter
De spiegel van sociale media
Schaamte, eer en “wat zullen de mensen zeggen”
Het lichaam dat pijn onthoudt (trauma en genezing)
Triggers voor en na het huwelijk
Hoe je je leven terug moet oppakken
Valkuilen en verwachtingen

Deel III: Heling en terugkeer naar jezelf

Jouw waarde begint bij Allah
Grenzen zijn geen muren
Jezelf helen voor je verder gaat
Herstel na narcistisch misbruik
Zelfliefde zonder egoïsme
Zelfliefde en waardigheid herstellen
Vrouw zijn is kracht en zachtheid
De juiste liefde herkennen
Geen redder, maar partner
Het verschil tussen mawaddah, rahmah en hawa
Wanneer loslaten liefde wordt
Het manifest van de vrouw die niet meer terugloopt
Over gehechtheid en loslaten

Draag niet wat niet van jou is
De Qur'an als spiegel
Dua als wapen en genezing
Overgave aan Al-Wakeel
Mijn gesprekken met Allah in het donker
De dag dat ik alles wilde opgeven
Rust vinden in Allah
De valkuil van de slachtofferrol

Deel IV: Hoop, licht en toekomst

Sabr in beproevingen
Het lot accepteren
Heropbouwen na de storm
De kracht van weer opstaan
Dit wereldse leven
De dunya is een brug, geen thuis
De dunya is een brug, mijn ervaring
De dunya is een brug met licht uit de Qur'an en Sunnah
De stilte waarin ik mezelf terugvond
Tussen bergen en meren vond ik rust
Nieuwe dromen
Nieuwe beginnen
Vooruitkijken en dromen
Herdefiniëren van liefde
De kracht van Tahajjud
Loslaten en vergeven
Levenslessen die ik nu bewaak
Dankbaarheid als sleutel
Dankbaarheid in alle omstandigheden
Doelen stellen met Allah in gedachten
Het belang van zusterbanden
Brieven uit mijn hart
Voor de dochters die na ons komen
Voor de vrouw die dit leest
Mijn woorden aan jou
Epiloog: En toch sta ik op
Still I Rise
Werkboek

Deel I: De storm en de breuk

Elke storm laat stilte achter. Soms is die stilte oorverdovend, omdat je ineens alleen staat met je pijn. Hier begint dit verhaal. Dit is de fase waarin alles leek te breken: jezelf, je vertrouwen, je dromen. In deze hoofdstukken lees je hoe verwarring, verlies en leugens hun sporen nalaten. Maar ook hoe eerlijkheid over pijn de eerste stap naar heling wordt.

“En Wij zullen jullie zeker beproeven met iets van angst en honger, en verlies van bezit, levens en vruchten; maar verkondig het goede nieuws aan de geduldigen.”

Soerah Al-Baqarah (2:155)

De stilte na het stormweer

Er zijn momenten waarop de stilte harder schreeuwt dan welke ruzie ook. Het is die stilte die blijft hangen wanneer de stemmen zijn opgehouden, wanneer de deuren gesloten zijn, wanneer er niets meer te zeggen valt. Die stilte kan je ziel openscheuren, omdat ze jou confronteert met alles wat je diep vanbinnen al wist maar niet wilde zien.

Ik herinner me de dag dat ik mijn koffers dichtdeed. Het waren geen koffers vol stof en kleding, maar vol jaren aan teleurstelling, spijt en gebroken beloften. Elke vouw in mijn kleren leek de echo te dragen van een gesprek dat verkeerd afliep, van een belofte die nooit werd nagekomen, van een hoop die langzaam was gestorven.

Ik sleepte niet alleen bagage mee in mijn handen, maar ook op mijn hart.

Ik had altijd gedacht dat liefde mijn redding zou zijn. Dat een ring aan mijn vinger mij zou beschermen tegen de leegte. Dat iemand naast me slapen zou betekenen dat ik nooit meer alleen zou zijn. Ik dacht dat de aanwezigheid van een ander de gaten in mijn ziel zou vullen.

Ik vergiste me.

Wat ik vond, was dat de leegte alleen maar groter werd als je haar met de verkeerde dingen probeert te vullen. Dat je je nóg eenzamer kunt voelen naast iemand die jouw hart niet ziet, dan helemaal alleen in een kamer. Dat liefde zonder respect en oprechtheid geen liefde is, maar een illusie die langzaam verstikt.

Ik schrijf dit omdat ik geloof dat geen hart voor niets breekt. Breuk is geen willekeur. Het breekt om iets te zuiveren dat jij niet zag. Het breekt om jou terug te brengen naar de Ene die je altijd zag, zelfs wanneer jij Hem vergat. Soms neemt Allah alles weg, zodat je eindelijk beseft dat Hij alles is wat je nodig hebt.

Ik herinner me de dag dat ik op de grond zat, snikkend, verslagen, mijn stem schor van de dua's die ik niet eens meer hardop kon fluisteren. Het voelde alsof ik leegliep, alsof ik niets meer te geven had. Maar achteraf weet ik: dát was de dag dat ik mezelf weer vond.

Of beter gezegd: misschien vond Allah mij terug.

Misschien was ik nooit echt verloren alleen verdwaald in mensen die ik meer vertrouwde dan mijn Heer. En dat was mijn grootste fout én mijn mooiste les.

Zuster, de stilte na de storm is beangstigend. Het confronteert je met alles wat je hebt weggeduwd.

Maar die stilte is ook heilig. Het is de ruimte waarin je eindelijk kunt luisteren naar de stem van je ziel en naar de woorden van Allah. Het is de plek waar je leert dat je sterker bent dan je dacht, omdat je niet langer steunt op mensen, maar op Degene die nooit wegloopt.

Laat de stilte je niet breken, maar vormen. Gebruik haar om jezelf opnieuw op te bouwen. Vul haar met Qur'an, met journaling, met dua's die misschien onhandig en gebroken klinken, maar die puur zijn. Want weet: Allah hoort geen perfecte zinnen, Hij hoort jouw hart.

De stilte na het stormweer is geen einde. Het is de geboorte van een nieuw begin. Het is de kans om te zeggen:

“Ik ben hier nog. En dit keer bouw ik anders, met Allah als fundament.”

Dua:

Ya Allah, laat mijn stilte gevuld zijn met Uw nabijheid. Maak de leegte die ik voel tot een bron van kracht en wijsheid. Breng mij terug telkens wanneer ik afdwaal, en maak mijn gebroken hart een plek waar Uw licht kan binnendringen.

Affirmatie:

*Mijn stilte is een ruimte voor beling.
Mijn breuk was geen einde, maar een les.
Mijn hart keert terug naar Allah,
En dat is mijn grootste kracht.*

Wie ik was voor ik mezelf verloor

Ik was het meisje dat alles vast wilde houden. Familie, liefde, mensen, beloftes... Ik klemde mijn handen zo stevig om alles wat ik dacht nodig te hebben, dat ik vergat hoe zwaar het werd. Alsof ik dacht dat loslaten gelijk stond aan falen, alsof alles wat vertrok een bewijs was dat ik niet genoeg was.

Ik was jong toen ik leerde dat sterk zijn betekent dat je niet klaagt. Dat je slikt. Dat je glimlacht, ook als je hart barst. Ik keek naar vrouwen om me heen en dacht dat hun kracht lag in het zwijgen. Dus slikte ik woorden in. Ik maakte van mijn tranen een geheim. Ik plakte een glimlach op mijn gezicht alsof dat de sleutel was om geliefd te blijven.

Sterke vrouwen huilen niet, toch?

Sterke vrouwen redden relaties.

Sterke vrouwen bidden en blijven.

Sterke vrouwen fixen alles, ook als de ander niet wil.

Dat was het script dat ik mezelf oplegde. En ik speelde de rol tot ik mezelf eronder verloor.

In mijn hoofd schreef ik lijstjes: hoe ik een goede echtgenote zou zijn, hoe ik een thuis zou bouwen dat nooit zou instorten, hoe ik het voorbeeld zou zijn van loyaliteit en doorzettingsvermogen. Maar er was geen lijstje over hoe ik mezelf zou beschermen. Er was geen plan B voor mijn hart. Geen plan voor wat er zou gebeuren als de man die mijn wereld moest dragen, zelf niet eens wist hoe hij zijn rug recht moest houden.

Ik vertel dit niet om iemand slecht te maken. Ik vertel dit omdat ik wil dat jij, de vrouw die dit leest, begrijpt dat verwachtingen in mensen je leegzuigen. Dat je niet geschapen bent om iemands redder te zijn. Dat jouw hart niet bedoeld is om het vuile werk te doen dat een ander weigert op te ruimen.

Want weet je wat er gebeurt als je alles vasthoudt wat jouw pijn doet?

Je handen raken vol, maar je ziel blijft leeg.

Je wordt de drager van lasten die niet van jou zijn. En vroeg of laat zakt elke drager door zijn knieën.

Ik zie nu dat kracht niet betekent dat je blijft waar je kapot gaat.
Echte kracht is weten wanneer je moet loslaten.
Wanneer je moet erkennen dat liefde geen eenrichtingsverkeer is.
Wanneer je kiest voor waardigheid, zelfs als dat betekent dat je alleen verder moet.

Voor jou, zuster: leer van mijn verhaal.

Bewaak je hart zoals je je ogen bewaakt. Geef jezelf niet weg aan iemand die je waarde niet ziet. Je hoeft geen martelaar te zijn in de naam van liefde. Jij mag kiezen voor rust, voor bescherming, voor Allah's tevredenheid. Want wie ik was voor ik mezelf verloor, was een meisje dat dacht dat liefde alles kon dragen. Vandaag ben ik een vrouw die weet dat alleen Allah dat kan.

Dua:

Ya Allah, bescherm mij tegen het verliezen van mezelf in anderen.
Maak mijn hart sterk in Uw liefde en zacht voor wat goed is. Geef mij de wijsheid om te weten wanneer ik moet blijven, en de kracht om te vertrekken wanneer U dat beter acht.

Een brief aan jou

Lieve zuster,

Ik weet dat de stilte soms harder schreeuwt dan duizend ruzies. Dat jij in je kamer ligt en denkt dat niemand je ziet. Maar geloof me: Allah ziet jou. Je bent niet alleen, hoe donker het nu ook voelt.

Ik schrijf dit niet om je te zeggen dat je sterk moet blijven, maar om je eraan te herinneren dat zelfs jouw zwakte waardevol is bij Allah. Je hoeft niet altijd te dragen. Je mag ook loslaten.

Hou vol, want zelfs deze stilte zal plaatsmaken voor woorden van rust.

Met liefde,

Een zuster die begrijpt.

Het meisje dat altijd zocht

Ik was nooit het meisje dat precies in de groep paste.

Op school liep ik vaak met mijn hoofd vol gedachten die niemand zag.

Terwijl anderen lachten, kletsten en plannen maakten voor het weekend, zat ik stilletjes met een boek, of keek ik uit het raam alsof er iets was dat ik nog niet gevonden had.

Soms was het klein: een blik, een fluistering achter mijn rug, een lach die langer bleef hangen dan nodig was. Soms was het hard: woorden die mijn naam verminkten, opmerkingen die mijn huid deden tintelen van schaamte. Mijn kleding, mijn uiterlijk, mijn stiltes. Alles leek een reden om anders te zijn.

En met elk lachje, elke afwijzing, groeide er in mij een stem die fluisterde: “Jij bent niet genoeg.” Ik nam die stem mee naar huis. Ik droeg haar mee in mijn tas, in mijn hart, in mijn dromen. Ze vertelde me dat ik harder moest werken om een glimlach te verdienen, dat ik zachter moest praten om niet op te vallen, dat ik beter klein kon blijven zodat niemand de moeite zou doen om me weg te duwen.

Dus werd ik het meisje dat altijd zocht. Ik zocht goedkeuring in vriendschappen, warmte in complimenten, veiligheid in mensen.

Ik gaf stukjes van mezelf weg in de hoop dat iemand ze vast zou houden. En telkens wanneer iemand vertrok, bleef ik leger achter.

Ik dacht dat mijn waarde lag in wat ik gaf: in hoe goed ik luisterde, hoe trouw ik bleef, hoe weinig ik vroeg. Ik dacht dat als ik maar genoeg mijn best deed, ik onmisbaar zou worden. Dat als ik onzichtbaar genoeg was, niemand me zou willen kwijtspelen.

Maar de waarheid is: hoe meer ik gaf, hoe meer ik mezelf verloor. De leegte werd niet gevuld, ze werd groter. Want wat ik zocht, kon geen mens mij geven. Wat ik zocht, lag niet in knuffels, complimenten of beloftes. Het lag bij Degene die mijn hart al kende, nog vóóordat ik ooit probeerde liefde van anderen te kopen.

Het meisje dat altijd zocht, moest leren dat haar zoektocht nooit verkeerd was, alleen verkeerd gericht. Mijn ziel zocht rust, maar ik zocht haar op de verkeerde plekken. En pas toen ik met lege handen stond, begreep ik dat de rust die ik nodig had, altijd binnen handbereik was: bij Allah.

Voor jou, misschien herken jij dit. Misschien voel jij ook dat hongerige zoeken in liefde, in vriendschap, in erkenning. Misschien denk jij ook dat je waarde ligt in hoeveel je geeft en hoe weinig je vraagt. Maar geloof me: zolang jij zoekt in mensen wat alleen Allah kan geven, blijf je leeg. Zet je zoektocht om in een terugkeer. Richt je verlangen naar Degene die nooit wegloopt. Want het meisje dat altijd zocht, heeft eindelijk gevonden. Niet in mensen, maar in haar Heer.

Dua:

Ya Allah, vergeef mij dat ik mijn hart te vaak in handen van anderen legde. Genees de wonden die ik zelf groter maakte door te blijven hopen waar geen hoop was. Maak mijn hart tevreden met U, en laat mijn ziel rust vinden in Uw nabijheid.

Liefde die geen liefde bleek

Er bestaat een soort liefde die je niet redt, maar die je leert wat redding werkelijk betekent. Ik dacht dat liefde zacht zou zijn, warm, als een veilige haven. Een thuiskomst na lange dagen. Een plek waar je neerzakt en weet: hier ben ik veilig.

Maar wat ik vond, was eerder een spiegel. Een spiegel die me liet zien waar ik mezelf verloor, waar ik mijn grenzen liet vervagen, waar ik meer gaf dan ik bezat. Ik herinner me de avonden waarop ik wachtte op een blik die mij zou bevestigen, een woord dat mijn vermoedigheid zou zien, een gebaar dat mijn hart zou dragen. Ik keek naar hem met ogen die schreeuwden: “Zie mij. Bescherm mij. Begrijp mij.” Maar vaak bleef het stil. Toch bleef ik.

Want goede vrouwen blijven, toch?

Goede vrouwen dragen.

Goede vrouwen hebben sabr.

Dus bad ik. Ik smeekte Allah om zachtheid tussen onze harten. Ik fluisterde aya's over standvastigheid en herinnerde mezelf aan verhalen van vrouwen die trouw en loyaal waren. Ik dacht dat ik harder moest bidden, stiller moest zijn, liever, geduldiger. Dat als ik het beter deed, liefde vanzelf zou volgen.

Wat ik toen niet begreep, maar nu wel, is dat je soms bidt om iets te behouden dat Allah al aan het wegnemen is. Omdat Hij ziet wat jij niet ziet. Omdat Hij weet wat jij nog niet weet. Omdat Hij jou niet straft, maar redt, zelfs als het voelt alsof je gestraft wordt.

Echte liefde is geen strijdtoneel.

Echte liefde hoeft niet telkens bewezen te worden met tranen, offers en pijnstillers voor een gebroken ziel.

Echte liefde tilt je op, brengt rust, geeft je ruimte om jezelf te zijn.

Alles wat je klein maakt, alles wat je leegzuigt, alles wat je dichter bij wanhoop brengt dan bij Allah dat is geen liefde.

Zuster, luister goed: leg je verwachtingen nooit in handen die trillen. Verwacht niet dat een man jouw rust bewaart als hij zijn eigen stormen niet begrijpt. Verwacht niet dat iemand jouw dua's vervult. Alleen Allah is de Beantwoorder.

Misschien herken jij jezelf in mijn woorden. Misschien zit jij ook in een liefde die pijn doet en die je elke dag opnieuw vertelt dat je meer moet geven om eindelijk genoeg te zijn. Weet dan dit: je bent nu al genoeg.

En als een relatie jou meer breekt dan bouwt, is dat geen liefde, maar een les. Ik zie nu dat wat ik dacht dat liefde was, mij heeft laten begrijpen wat liefde werkelijk betekent. En dat besef is geen verlies, maar een geschenk.

Dua:

Ya Allah, bescherm mijn hart tegen illusies die liefde lijken maar leegte brengen. Schenk mij onderscheidingsvermogen om te zien wat echt is en wat niet. Geef mij liefde die mij dichterbij U brengt, en wees zelf de vervulling van mijn hart zolang ik zoek.

Gaslighting & Het Verlies van Jezelf

Gaslighting is misschien wel een van de meest pijnlijke en verwarrende ervaringen die een vrouw kan doormaken. Het is geen harde klap die je in één keer breekt, maar een langzaam gif dat beetje bij beetje door je hart stroomt. Het begint vaak klein, zo subtiel dat je het nauwelijks opmerkt. Een grapje dat eigenlijk niet grappig is. Een zin die je onzeker maakt. Een herinnering die jij nog levendig hebt, maar die door de ander botweg wordt ontkend.

“Dat heb ik nooit gezegd.”

“Je stelt je dingen voor.”

“Je bent veel te gevoelig.”

Zinnetjes die in het begin misschien futiel lijken, maar die in herhaling veranderen in dolken. Elke keer dat jouw gevoel ontkend wordt, voel je een kleine breuk in je zekerheid. Tot die breuken samen een ravijn vormen. Het effect van gaslighting is verwoestend. Niet alleen omdat je vertrouwen in de ander afneemt, maar vooral omdat je vertrouwen in jezelf verdwijnt. Je gaat twifelen aan je eigen herinneringen. Je vraagt je af of jij niet degene bent die alles verkeerd ziet. Je herkent je emoties wel, maar durft ze niet meer serieus te nemen. Je hart fluistert dat er iets mis is, maar je hoofd zegt: “Misschien ben ik wel gek.”

Veel vrouwen die dit meemaken, beschrijven het gevoel alsof ze langzaam verdwijnen. Alsof ze een schaduw worden van de vrouw die ze ooit waren. De lach die ooit spontaan kwam, voelt geforceerd. De zekerheid die ze ooit hadden, is vervangen door twijfel.

Gaslighting rooft je niet alleen je rust, maar ook je identiteit. En toch... er komt altijd een moment dat de mist scheurt. Soms heel klein: een vriendin die zegt dat ze jouw verhaal herkent. Een tekst die je leest en waarin je jezelf terugvindt. Een dua die je fluistert en waarvan je voelt dat Allah jouw hart bevestigt. Het zijn die momenten die je langzaam terugbrengen naar je kern.

De weg naar herstel is zwaar, maar niet onmogelijk. Het begint bij erkenning. Erkennen dat wat je hebt meegemaakt geen verbeelding is.