

Waar **IK** ben gebleven?

*Hoe het moederschap
je compleet verandert*

Dat alles een beetje anders zou zijn als je eenmaal moeder was, had je vast verwacht. Maar dat er een totaal onbekende versie van jezelf zou opstaan na je bevalling? Die zag je niet aankomen.

TEXST LISANNE VAN SADELHOFF BEELD STOCKY

Jasmijn (23) had het zich nog zo voorgenomen: ik word een relaxte moeder. Sterker nog, het was niet alleen een voornemen, maar ook een verwachting. 'Ik was altijd heel makkelijk, niet zo'n stresskip,' vertelt ze. 'Ik liet de dingen op me af komen.' Maar toen werd Luca geboren. Jasmijn wilde niemand in de buurt hebben van haar zoon, zelfs haar zorgzame schoonouders niet, of haar opa en oma. Het begon een paar weken na de bevalling. 'Elke keer als er iemand naast Luca's wiegje stond, dacht ik: ga weg. Ik werd gek van al die kraamvisite. En elke keer als een kersverse tante of oom klaarstond om Luca op te tillen of vast te houden, voelde ik heel sterk: blijf van mijn baby af.'

Jasmijn zag andere mensen als wandelende broedplaatsen voor bacteriën, die haar zoon ziek konden maken. Zodra iemand Luca had aangeraakt, maakte ze hem schoon met babydoekjes of washandjes. En als mensen aan zijn kleding zaten, waste ze die meteen. 'Ik kon best boos worden als mensen Luca ongevraagd aanraakten.'

AFBLIJVEN Ik ben gek geworden, dacht Jasmijn. 'Ik was nooit overdreven poetserig en had nooit smetvrees. Ik begreep niets van mezelf. Alleen mijn man, de kraamhulp en ik mochten Luca nog vasthouden.' Jasmijn besefte ergens wel dat het niet eerlijk was tegenover familieleden die Luca ook wilden leren kennen, maar ze had zichzelf niet meer in de hand. 'Na een paar weken heb ik zelfs tegen vriendinnen gezegd: 'Ik wil niet dat jullie hem nog vasthouden.''

Jezelf een beetje kwijtraken als je een kind krijgt. Franke (41) herkent het wel. Ook zij dacht van tevoren: ik word een stoere moeder. 'Ik durf veel, deins niet snel voor situaties terug. Ik word niet zo'n paniektipe.' Maar toen haar dochter zeven jaar geleden werd geboren, was ze opeens angstiger dan ooit. 'Ik was bang voor ongeveer alles. Als ik mijn baby vasthield, kon ik niets anders denken dan dat ik haar zou laten vallen en dat kleine meisje al haar botjes zou breken. En ja, natuurlijk had ik opgezocht dat baby's veel kraakbeenen hebben, waardoor ze flexibel zijn en juist niet zo makkelijk iets breken, maar ik kon het niet meer relativëren.'

Zo tilde ze haar kind zo voorzichtig mogelijk, stond ze meerdere keren per nacht naast de wieg van haar baby - ademt ze nog? - en heeft ze de eerste twee

jaar niemand laten oppassen, op opa's en oma's na. Ook bij haar tweede spelen bij de kindereclub ik mijn zoon op vakantie spelen bij de kindereclub van een resort en dacht ik: wat nou als hij stikt? In een stukje appel? En dat ze dan niet weten wat ze moeten doen... Ik had hele scenario's in mijn hoofd die nergens op sloegen. Want wie zei dat mijn kind daar überhaupt een stukje appel kreeg?

JEZELF KWIJT 'Het kersverse ouderschap kan eigenschappen in je naar boven halen die je nog niet kende,' zegt psycholoog Wietske Koeslag. 'Of bepaalde eigenschappen of gevoelens versterken.' En dat zijn niet per se alleen goede eigenschappen. Koeslag is gespecialiseerd in het begeleiden van jonge ouders en ziet vooral moeders die zichzelf kwijt zijn. Sommigen krijgen, zoals Jasmijn, smetvrees, in lichte of heftigere mate. 'Ik ken ouders die continu met de vaatdoek in hun hand rondlopen.' Ook angsten zijn een veelvoorkomend probleem. 'De een is heel bang dat ze haar kind zelf iets aandoet. Zo van: ik word zo gek van het gehuil, straks gooi ik mijn baby uit het raam terwijl ik dat helemaal niet wil. Ook al weten ze dat ze het nooit zouden doen, toch zijn ze bang om de controle te verliezen.' Anderen zijn bang dat hun kind iets wordt aangedaan, of iets overkomt. Het welbekende driehonderd keer kijken of je kind nog ademhaalt, wat Franke deed, hoort Koeslag heel vaak. Of in plaats van één keer, wel vijf keer checken of de melk in de fles niet te warm is. En of de speen wel schoon is. Volgens Koeslag brengt het krijgen van een kind een grote mate van kwetsbaarheid met zich mee. 'Je hebt iets op de wereld gezet en daar mag nooit iets mee gebeuren. Zoiets overweldigends en zo veel verantwoordelijkheidsgevoel ervaar je vaak pas als je vader of moeder wordt.'

'GA WEG, DACHT IK ALS ER IEMAND naast Luca's wiegje stond'

'IK DEED ALLES OM EEN GOEDE MOEDER te zijn, maar juist daardoor functioneerde ik niet meer normaal'

PERMANENTE STRESS Maar het is niet alleen die kwetsbaarheid. Het is een combinatie van factoren. 'Onderschat dat grandioze slaapttekort niet,' zegt Koeslag. Uit onderzoek van de Britse universiteit van Warwick blijkt dat moeders de eerste drie maanden na de bevalling een uur per nacht minder slapen dan ze vóór de zwangerschap deden: gemiddeld zesenhalf uur. Dat slaapttekort houdt ongeveer aan tot - schrik niet - zes jaar na de geboorte van je kind. De fysieke gevolgen van te weinig slaap zijn niet mals. Iemand dagen en nachten achter elkaar wakker houden is niet voor niets een martelmethode. Door slaapttekort krijg je een verhoogde cortisolspiegel. Het mentale gevolg: je verkeert in een permanente staat van stress. Daarnaast kan slaapttekort het risico op depressie en gevoelens van eenzaamheid vergroten. 'Ik was niet ongelukkig of depressief hoor, maar ik stond door dat slaapttekort wel op standje overleven,' weet Franke nog. Dat Koeslag vooral moeders in haar praktijk ziet, is ook geen toeval. Eén woord: hormonen. De hoeveelheid oestrogenen in een zwanger lijf is even groot als de hoeveelheid die het lijf van een vrouw zonder kinderen in haar helle leven krijgt.

KRIMPEND BREIN Recent onderzoek van de Universiteit Leiden laat zien dat die zwangerschapshormonen het brein van jonge moeders verandert. Blijvend. Een deel van de hersenen dat een rol speelt bij dingen herinneren krimpt. En er is juist meer activiteit te zien bij hersendelen die te maken hebben met empathie. Het zou volgens onderzoekers goed kunnen dat deze hersenverandering de oorzaak is van die nieuwe eigenschappen die opkomen na de bevalling, maar dat kan nog niet met zekerheid worden gezegd omdat er nog meer onderzoek naar moet worden gedaan. Wel durven

de onderzoekers te concluderen dat de hersenverandering goed is voor de band tussen moeder en kind: moeders kunnen zich daarna beter inleven en beseffen dat hun kind dingen kan voelen die zij anders ervaren. Ook Jolien (36), moeder van twee zoons van 4 en 7 jaar, veranderde door het moederschap. 'Kinderen krijgen betekende voor mij een transformatie. De wereld die lang alleen om mij draaide, draaide ineens om een baby.' En met een baby moest alles perfect gebeuren. 'Mijn huis moest altijd opgeruimd zijn. Als er om half elf 's avonds, na een dag werken en verzorgen, nog was lag, draaide ik dus nog een wasje. Of ik stond nog de badkamer te doen. Want overdag wilde ik mijn baby de volledige aandacht geven. Daarbij wilde ik ook een goede carrière bij de bank waar ik werkte. Daarom volgde ik in de avonduren een hbo-opleiding. En was ik voorleesmoeder op school, sloeg ik geen werkbordrel over én zat ik in de oudercommissie van het kinderdagverblijf, ik was immers een slechte moeder als ik de kwaliteit van de opvang van mijn kind niet in de gaten hield.' Op het moment dat ze eigenlijk naast haar man op de bank had moeten ploffen, was Jolien 'als een malle aan het opruimen'. De afwas een avond laten staan was *not done*. Ging ze te ver? Had het Jolien toen gevraagd, en ze had 'nee' geantwoord. 'Ik vond het wel meevallen. Maar als je het mijn man had gevraagd, had hij 'ja' gezegd.' Ze zag het zelf pas in toen ze niets meer kon en paniekaanvallen kreeg. 'Ik deed alles om een goede moeder te zijn, maar juist daardoor kon ik uiteindelijk niet meer normaal functioneren als moeder.'

IK KAN HET NIET ALLEEN De illusie van het perfecte plaatje maakt dat er veel schaamte is en jonge moeders vaak te laat aan de bel trekken, stelt psycholoog Koeslag. 'Het is moeilijk om aan te geven: ik kan het niet alleen. Want de problemen →

komen vaak voort uit de behoefte om het perfect te doen en om alles voor je kind over te hebben.' Geef dan maar eens toe dat het even niet meer zo goed lukt. Dan faal je voor je gevoel in wat je het allerbelangrijkste vindt: moeder zijn. De psycholoog stelt jonge ouders vaak gerust. Nee, het is niet altijd een stoornis, je wordt niet gek, je bent geen slechte ouder, het is eigenlijk heel normaal en lang niet altijd problematisch dat je bijvoorbeeld wat overbeschermend bent, of overbezorgd. 'Daar mag je ook best even aan toegeven. Ik leg uit dat het vaak te maken heeft met een grote behoefte aan controle. Alles is nieuw. En juist dan gebeuren er dingen waar je van schrikt, waar je geen invloed op hebt of die anders lopen dan je wilde.' Bijvoorbeeld dat je kind niet doorslaapt of slecht drinkt, dat borstvoeding geven niet lukt of dat het roze wolke gevoel uitblijft. Franke zegt daarover: 'We denken dat het leven maakbaar is. Dat we het zelf in de hand hebben. Pas toen ik moeder werd, besepte ik dat het niet zo werkt.'

PATRONEN DOORBREKEN Wel is het volgens Koeslag belangrijk om aan de bel te trekken als je nieuwe ik je in je functioneren belemmert. Dat is lastig, want moeders die heftige gevoelens en nieuwe eigenschappen ervaren, kunnen niet altijd even objectief naar zichzelf kijken. 'Had ik maar naar mijn omgeving geluisterd,' zegt Jolien nu. 'Mensen zeiden tegen me: "Moet je niet wat gas terugnemen?" Als ik die oogkleppen niet op had gehad, was het niet zover gekomen.' Jolien helpt nu zelf jonge moeders met een burn-out en leert hen: luister naar anderen en naar je lichaam. Koeslag stimuleert mensen altijd eerst om hun gevoelens te delen. Met hun partner, familie en vrienden. 'Heel cliché, maar praten lucht zo enorm op. Eerst moet die

schaamte ervanaf, dat gevoel dat je faalt. Juist om dat het bij het ouderschap hoort.' Wat ouders vaak fijn vinden zodra ze bij een psycholoog komen, is horen – en voelen – dat ze niet de enige zijn. Daarnaast werkt Koeslag veel met cognitieve gedragstherapie. Klinkt misschien heftig, maar het is eigenlijk iets wat steeds vaker wordt toegepast. 'Gevoelens, gedachten en gedrag hangen sterk met elkaar samen,' legt ze uit. 'Iemand denkt iets, iemand voelt iets en iemand gedraagt zich daarnaar.' Je denkt dat iets kan misgaan, je voelt de angst daarbij en gaat je vervolgens ook angstig gedragen. 'Je kunt leren dat soort patronen te doorbreken.'

HET IS EEN FASE De sleutel volgens Koeslag: kleine stapjes. 'Ouders moeten leren de bezorgdheid die ze ervaren te omarmen, maar zich er tegelijkertijd niet door te laten leiden.' Succeservaringen: daar gaat het volgens de psycholoog om. 'Het is goed om die te benadrukken en niet te veel in één keer te willen.' Zo heeft Jasmijn Luca, die nu twaalf weken oud is, laatst voor het eerst bij haar schoonouders achtergelaten. Een uurtje. 'Dat ging goed en nu weet ik: volgende keer doen we het iets langer.' Bovendien verwijt ze zichzelf niets meer. 'Ik beseft dat het hormonen waren, en die storm in mijn lijf is nu een beetje gaan liggen.' Franke merkte dat angsten vanzelf, naarmate de kinderen ouder worden, afnemen. 'Ik zeg niet dat het geen zin heeft om hulp te zoeken – ik was gewoon zo'n moeder die niet goed voor zichzelf zorgde. Hulp zoeken kwam niet in me op. Maar ik hoop dat het anderen geruststelt dat het ook maar een fase is. Als je ziet dat je kinderen gezond en blij zijn, durf je vanzelf wat meer achterover te leunen.' Nu rent Franke met haar kinderen door het bos zonder meteen aan valpartijen en botbreuken te denken. 'Het duurde even, maar ik ben zowaar een stuk relaxter geworden.' ♦

**'OMARM JE
BEZORGDHEID,
maar laat je er
niet door leiden'**