

# MOED

*'Over honderd jaar maakt het niet uit in wat voor auto ik reed, in wat voor huis ik woonde, hoeveel geld ik op de bank had, noch wat voor kleren ik droeg. Maar de wereld is misschien een beetje beter geworden omdat ik belangrijk was in het leven van een kind.'*

*Anonymus*

'Wat is een succesvolle werkdag voor jou?' vraag ik aan mijn collega. 'De tijd nemen om te luisteren,' fluistert ze.

'Conny, je hoeft niet constant door het huis te vliegen hoor. Ik wil vandaag graag over mijn ervaring met de bevalling vertellen en heb een luisterend oor nodig. Ik vind het heel fijn als we samen gesprekken hebben. En ik wil vooral veel leren over ons kindje Lieke, over wat ik nog niet weet en kan. Jij hebt zoveel ervaring en ik ben zo onzeker om straks alleen de nacht in te gaan met ons kindje.'

Gisteravond ben ik opgestart bij Maike en Stan en dit is de eerste volledige dag. In die situatie heb ik altijd het gevoel dat er een halve

marathon moet worden gelopen en gewonnen. Alles wat ik daar om mij heen zie, lijkt van levensbelang. De was, het beddengoed, de vaat in de keuken, het stof op de vloer... De opmerking van Maike brengt mij terug in het hier en nu. Maar het maakt mij ook een beetje onrustig. Na meer dan dertig jaar ervaring ren ik mijzelf nog steeds wel eens voorbij in gezinnen. Het zit zo diep ingebakken bij mij.

In het begin van de kraamtijd ken ik de behoeftes van de ouders nog niet goed. Of ik ken ze wel, maar heb het gevoel dat alles daarnaast ook spic en span moet zijn. Pas als ik mij echt goed heb afgestemd op hun verwachtingen, kan ik het helemaal loslaten. Daarvóór voel ik mij wat onzeker en loop ik onbewust op mijn tenen.

## Grote schoonmaak

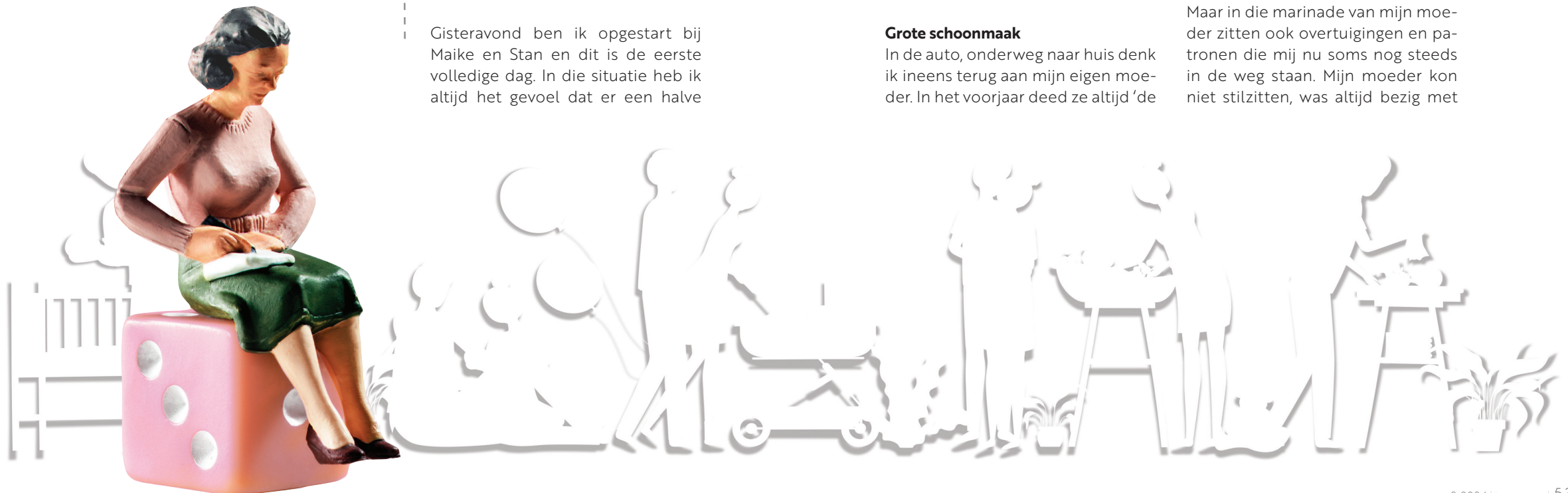
In de auto, onderweg naar huis denk ik ineens terug aan mijn eigen moeder. In het voorjaar deed ze altijd 'de

grote schoonmaak'. Ze stond om 6.00 uur op om de houten meubels alvast in de was te zetten. De geur herinner ik mij nog. Ik kan mij zelfs herinneren dat de zware meubels in de tuin stonden, vraag me niet waarom. Had ze die zelf naar buiten gesjouwd? Geen idee.

Mijn moeder kon erg onrustig en onzeker worden als haar schema niet kon worden uitgevoerd. We waren met zes kinderen thuis, dus dat gebeurde regelmatig natuurlijk. Ik ben heel blij en dankbaar dat ik mooie eigenschappen van mijn moeder heb meegekregen. Ze was heel warm en liefdevol, zo wil ik ook graag gezien worden. Ze was haar tijd ver vooruit en enorm gastvrij, iedereen voelde zich meteen thuis bij haar.

## Marinade

Maar in die marinade van mijn moeder zitten ook overtuigingen en patronen die mij nu soms nog steeds in de weg staan. Mijn moeder kon niet stilzitten, was altijd bezig met



alles rond het huis. In de opvoeding was ze heel onzeker en wij speelden daar als kind slim op in. Dat gaf vaak chaotische toestanden die ik ook weer herken in een groot deel van mijn eigen onzekere volwassen leven met mijn kinderen.

Later in de kraamtijd, op een rustig moment, stel ik Maïke en Stan een belangrijke vraag: 'Weten jullie dat baby's als het ware gemarineerd geboren worden?'

*In de westerse wereld wordt huilen nauwelijks geaccepteerd. Als kind mochten wij meestal niet huilen, en in plaats daarvan werden we afgeleid. Dit maakt dat een huilende baby vrijwel altijd onrust bij volwassenen veroorzaakt*

Onbekende informatie over hun baby. Daar gaan ouders vaak helemaal op aan en Maïke en Stan hangen aan mijn lippen. Het idee van een gemarineerde baby werkt op de lachspieren van Stan. Gelukkig maar. Ze staren mij nieuwsgierig aan. Eigenlijk is dit gegeven lastig uit te leggen, en ook weer niet.

'Wat denken jullie dat ik daarmee bedoel?' Terwijl ik een slokje van mijn koffie neem, zie ik dat Maïke een poosje peinzend naar haar slappende kindje kijkt.

'Bedoel je daarmee dat onze Lieke op een bepaald moment in de zwangerschap iets heeft opgepikt van ons?'

Verwondert over haar inzicht bevestig ik haar vraag. Zo bijzonder dat deze ouders dit zo snel begrijpen terwijl ik er haast heel mijn leven over heb lopen peinen. Stan kijkt mij bezorgd aan. 'Wij zijn heel druk geweest in de zwangerschap, Conny. We zijn verhuisd toen Maïke drie maanden zwanger was en de verbouwing viel zwaar tegen. Maïke heeft wel momenten gepakt, maar zeker te weinig om daar bewust mee bezig te zijn. En ik eerlijk gezegd helemaal niet. Ik dacht, dat komt na de

bevalling wel. Het was knokken om op tijd de babykamer af te krijgen, daarom ben ik nu ook zo gesloopt.' Zijn stem slaat even over en daarna valt er een stilte.

'Het komt wel goed Stan,' stel ik hem gerust. 'Jullie waren je er niet van bewust dat een baby erg sensitief is. Dit betekent dat Lieke haar fijne emoties en stress vanuit haar directe omgeving aanvoelt. En dat gebeurt al in de zwangerschap en zelfs de tijd daarvoor. Het zintuig dat het sterkst ontwikkeld is, is namelijk haar huis, dus haar gevoel. Het goede nieuws is dat een baby vrij gemakkelijk deze stress weer kan en wil reduceren. Zie het als een spannend verhaal wat ze in een veilige bedding graag even iets aan jullie wil vertellen.' Bemoedigend lach ik het warme stel toe.

'Kun je ons misschien uitleggen hoe dat werkt dan?'

**(Ver)huilen**

'Stel je voor: ik parkeer mijn nieuwe auto voor jullie deur en ik raak daarbij een paaltje. Mijn auto is beschadigd en het paaltje ook, en daar baal ik stevig van. Wat zal nou het eerste zijn wat ik doe als ik bij jul-

lie binnenstap? Juist! Ik vertel jullie meteen wat er gebeurd is. Daar heb ik behoefte aan. Het probleem is daarbij niet opgelost, maar ik heb wel even mijn hart kunnen luchten. Zo werkt het eigenlijk bij een baby ook! Baby's hebben verhaaltjes, ook van jullie, opgeslagen die ze dolgraag even willen vertellen. Alleen is er een probleem. Ze kunnen niet praten. Door als ouder te vertalen aan het kindje, wat er in de zwangerschap en tijdens de bevalling allemaal is gebeurd, kan het kindje er ruimte aan geven. Dit doen ze dan vaak door te gaan (ver)huilen. Hierdoor gooien ze de opgeslagen spanning ook meteen uit het lijfje.'

Je kan een speld horen vallen... 'Ik denk dat er wel moed voor nodig is om je kindje deze ruimte te geven,' fluistert Maïke.

In de westerse wereld wordt huilen nauwelijks geaccepteerd. Als kind mochten wij meestal niet huilen, en in plaats daarvan werden we afgeleid. Dit maakt dat een huilende baby vrijwel altijd onrust bij volwassenen veroorzaakt.

'Ja Maïke, dat klopt,' beaam ik. 'Er is veel moed nodig om je kindje de ruimte te geven om te verhuilen.'

