

'WAAR HEB JE VANDAAG BEHOEFTE AAN MAAIKE?'

*Tussen de kraamtranen
en koude koffie door, zijn
kraamzorgherinneringen als
diamanten in het zonlicht*

Het is de vijfde dag in de kraamtijd en wat wil ik me nu graag ver voorover buigen richting Maaïke en haar man Rob. Ze laten voelen hoe betrokken ik ben en hoe graag ik ze wil steunen. Maaïke snuit stilletjes haar neus terwijl Rob zijn arm liefdevol om haar heen slaat. Ze kijkt me aan terwijl haar ogen zich opnieuw vullen met tranen. We zijn in de slaapkamer. Maaïke en Rob zitten samen op bed, hun ruggen gesteund door een berg kussens. Vera ligt naast hen in haar bedje heerlijk ontspannen te slapen. Ik zie dat Maaïke nadenkt over mijn vraag.

Een paar dagen voor deze gebeurtenis heb ik me voorgenomen

om mijzelf niet meer 'weg te geven' tijdens mijn werk. Dat heb ik geleerd van een liefdevolle coach. Heel vaak loop ik als het ware leeg tijdens gesprekken als deze. Waar emoties van onzekerheid en angst de hoofdrol spelen. Waar ik de neiging heb om ze op te willen lossen, teveel mijn best doe. Ik probeer een hap van mijn beschuit te nemen om de stilte te respecteren, maar kan niet voorkomen dat er wat muisjes van mijn bord glijden. Mijn gedachten dwalen af. Zal ik vandaag nog maar een keer boven stofzuigen? Maar beneden moet er ook nog een hoop gebeuren...

Focus Conny, laat los! Ik roep mezelf tot de orde. Langzaam druk ik mijn ruggenwervel steviger tegen de leuning van de stoel en strek mijn schouders. Ik richt mijn volledige aandacht op het mooie stel voor me.

Vijf dagen geleden is hun eerste kindje Vera moeizaam in het ziekenhuis geboren. Maaïke wilde heel

graag thuis bevallen, zo natuurlijk mogelijk. De zwangerschap verliep ook niet vlekkeloos. Er waren zorgen en verdriet. De moeder van Maaïke bleek ernstig ziek.

In blijde verwarring

Enkele dagen voor de kraamtranen - dag twee - probeer ik Rob en Maaïke al een beetje voor te bereiden. Humor helpt mij daarbij. Het gebeuren rond de vierde dag van de kraamtijd beschrijf ik als een trapje die steil omlaag gaat, zo de kelder in. Elke tree heeft een naam: vermoeidheid, stuwing, pijnlijke hechtingen, emoties, krampjes en poepluiers midden in de nacht... In de kelder zie je vaak pas weer de trap die omhoog gaat. Ook daar heeft elke tree een naam: betere nachtslaapjes, hormonen wat rustiger, minder stuwing, rustiger kindje.

Tijdens dit gesprekje op dag twee zitten beide ouders nog vol met adrenaline, blijdschap en kracht. We



hebben er toen ook nog smakelijk om gelachen. Rob probeerde zich levendig voor te stellen hoe hij alles op ging lossen 's nachts. Hij zag het echt als een uitdaging. Ik hielp hem door het verhaal van de poepluier uit te vergroten. Wat als ze nu zoveel poept dat heel haar rugje tot haar nekje ook onder zit? 'Kan dat? Wauw. Eh...' Hij kijkt ons verbijsterd aan. Maaïke en ik grinnikten.

Liefde is voorzien in behoefte

Mijn eigen dochter Renske stelde mij vorige week de vraag die ik nu aan Maaïke stel. 'Mama, ik zie dat het niet goed met je gaat. Waar heb je behoefte aan?' Deze vraag landde in mijn onderbuik. Door deze ene zin voelde ik me gezien en begrepen. En zelf vind ik die dag het antwoord.

Nu kijk ik liefdevol naar twee vermoeide helden. Ik zie Rob vechten tegen zijn slaap. De zon piept tussen de lichtblauwe gordijnen door en verlicht de kamer. Het is stralend weer buiten. Vanmiddag komt er visite. Aan alles merk ik dat vooral Maaïke daar enorm naar uitkijkt. Na mijn vraag staart ze vertwijfeld naar haar handen die secondenlang onrustig over haar schoot dwalen. 'Ik wil vanmiddag zo graag lekker buiten zitten en samen zijn met mijn broer en mijn ouders, even uit deze kamer en genieten van de zon! Gewoon even helemaal iets anders doen en onbezorgd zijn!' Nu wend ik me tot Rob. 'Rob, waar heb jij behoefte aan vandaag?'

Het lijkt alsof hij er al over heeft nagedacht. Hij recht zijn rug en kijkt me hoopvol aan. Het valt me ineens op dat zijn shirt binnenstebuiten zit. Ik onderdruk een lach. Het is elf uur, zijn volle bos haar staat warrig recht overeind, heel aandoenlijk. 'Ik wil gewoon hier in de slaapkamer blijven samen met Vera, dicht bij haar zijn en dan uitrusten. Ik vind het fijn om naar haar te kijken als ze slaapt. Eigenlijk heb ik even niet echt behoefte al die mensen te zien.' Erachteraan fluistert hij opgelucht: 'Zo... dat is eruit!' Ik zie dat deze behoeftes als een puzzel in elkaar passen maar stel toch glimlachend de vraag: 'Hoe kunnen jullie er samen voor zorgen dat jullie wensen vandaag worden vervuld?' Het enige wat ik zelf nog belangrijk vind is dat ze vooraf nog even gaan slapen. Ik vraag of dat meegenomen kan worden in hun planning.

'Ik kan jullie namelijk niet voorstellen hoe de komende nacht zal verlopen. Misschien slaapt Vera me-

teen door na de nachtvoeding, het kan ook gebeuren dat ze wat last krijgt van buikkrampjes.'

Dankbaar staren ze me in verwondering aan. Ik verzamel de bordjes en kopjes van het ontbijt en laat ze alleen. Samen komen ze hier wel uit.

Later die middag vind ik Maaïke buiten, heerlijk in het najaarszonnetje. Tijdens het koffie zetten hoor ik haar vrolijk lachen om een grapje van haar broer. Haar moeder zit naast haar, soms zoeken haar handen stilletjes die van Maaïke. De sfeer lijkt ongedwongen en liefdevol, alsof ze allen intens genieten van het moment. Boven is het stil. De deur staat op een kiertje. Rob heeft het bedje van Vera dicht tegen het ouderlijk bed getrokken en kijkt vanuit zijligging naar zijn net gevoede, prachtige, slapende dochter. Uiteindelijk valt hij in slaap met een tevreden grijns op zijn gezicht. De volgende dag kan ik niets meer verkeerd doen. Die middag voel ik warmte en dankbaarheid. 'Dankjewel Renske,' fluister ik binnensmonds.

'Mama, ik zie dat het niet goed met je gaat. Waar heb je behoefte aan?' Deze vraag landde in mijn onderbuik. Door deze ene zin voelde ik me gezien en begrepen.

