

**O JEE  
HET ZIJN ER  
TWEE**



**JANNEKE JONKMAN**

**O JEE  
HET ZIJN ER  
TWE**

**HET EERLIJKE TWEELINGBOEK  
VOOR SUPERMOEDERS**



ISBN 978-90-225-8472-9  
ISBN 978-94-023-1271-3 (e-book)  
NUR 400

Vormgeving: Fabienne van den Bor, Studio 100%  
Auteursfoto omslag, foto's pag. 156, 178, 235: © Annemarie Rijkers van No Cheese Please  
Foto's pag. 10, 121, 187: © Marleen Jonkman  
Foto's pag. 35, 43, 217: © Olivier @impic cable  
Foto's pag. 27, 67, 75, 94, 109, 137, 175, 195, 241, 252: © Janneke Jonkman  
Illustratie cover: © Caroline Ellerbeck

© 2019 Janneke Jonkman en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd de fotorechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Behalve dan als je op social media wilt delen wat je aan het lezen bent. Link dan naar **@mylittledutchdiary**



# Inhoud

<b>VOORWOORD</b>	<b>12</b>
<b>1. HET ZIJN ER TWEE!</b>	<b>18</b>
<b>Hoe één zinnetje mijn wereld op z'n kop zette</b>	<b>23</b>
Wat ik leerde van deze fase: je gevoel liegt nooit	24
Meer moeders over zwanger worden	30
Dit gaat er door je hoofd als je hoort dat je een tweeling krijgt	
Adem in, adem uit!	
Geboortespecialist en tweelingmoeder Bjorna Hoen deelt haar (geruststellende) inzichten	32
Survivalkit: zo bedenk je namen die bij elkaar passen	36
<b>2. DOE MIJ MAAR EEN BANANENSOES</b>	<b>38</b>
<b>En andere dingen die komen kijken bij een tweelingzwangerschap</b>	<b>38</b>
Wat ik leerde van deze fase: dat je maar beter kalm kunt blijven (ook al heb je nergens controle over)	47
Meer moeders over hun zwangerschap	49
De enige echte uitzetlijst (inclusief overbodige zaken)	56
Wat moet je weten als je gaat bevallen van een tweeling?	
Dr. Annemieke Middeldorp geeft advies	64
Survivalkit: de beste tips voor aanstaande tweelingmoeders volgens...	68
<b>3. EEN KRAAMBED VOL VLOOIEN</b>	<b>70</b>
<b>Hoe onze kraamtijd geen roze wolk werd, maar een orkaan</b>	<b>83</b>
Wat ik leerde van deze fase: dat om hulp vragen oké is	84
Meer moeders over hun kraamtijd	90
Zo geef je borstvoeding aan een tweeling	
Slaap kindjes, slaap.	
Stephanies tips voor onrustige baby's	96
Survivalkit: do's & don'ts voor omstanders	99

<b>4. LANG LEVE HET SCHEMA</b>	<b>104</b>
<b>Hoe er na drie maanden weer wat rust in huis kwam</b>	115
Wat ik leerde van deze fase: dat alles een fase is	116
Meer moeders over de eerste maanden	122
Positief denken ook als het niet zo voelt	124
Zo voorkom je dat je uitgeput raakt.	127
Health coach Desirée Domacassé geeft tips	128
Survivalkit: visualiseer een geluksplek	133
<b>5. HOERA, EEN JAAR!</b>	<b>128</b>
<b>Hoe een resortvakantie onze redding werd (en we het eerste jaar afsloten)</b>	133
Wat ik leerde van deze fase: dat de roze wolk alsnog kan komen	134
Meer moeders over het eind van dat eerste jaar	138
Waarom ik een jaar nodig had om aan het moederschap te wennen	141
Slaaptraining voor je tweeling – zo doe je dat.	143
De beste inzichten van slaapcoach Susanne Willekes	146
Survivalkit: test: trek op tijd aan de bel!	153
<b>6. VINDEN WE ELKAAR NOG WEL LEUK?</b>	<b>146</b>
<b>Liefde in tijden van tweelingmoederschap</b>	153
Wat ik leerde van deze fase: hoe je de balans vindt tussen geven en nemen	154
Meer moeders over hun relatie	158
Navigatietips voor de aanstaande tweelingvader.	161
11 dingen die je moet vermijden als je vader wordt – door Olivier	164
Kaat weet raad! Seks- en relatietips voor tweelingouders	166
door seksuologe en tweelingmoeder Kaat Bollen	168
Survivalkit: liefdesbrief	174

## **7. IK WIL JE GRAAG ZIEN, MAAR WANNEER DAN?**

<b>Vriendschap in tijden van tweelingmoederschap</b>	<b>166</b>
Wat ik leerde van deze fase: dat je niet de perfecte vriendin hoeft te zijn	171
Meer moeders over hun sociale leven	172
5 voordelen van de tweelingmoedervriendin & 5 manieren om haar te ontmoeten	176
Waarom tweelingmoeders elkaar opzoeken.	
Dee Stigter, beheerder van de Tweeling Mama's Facebookgroep, over vriendschap	179
Survivalkit: tegoedbonnen voor goede vrienden	182

## **8. O NEE, ZE GAAN LOPEN**

<b>En andere uitdagingen die je tegenkomt in het tweede jaar</b>	<b>184</b>
Wat ik leerde van deze fase: dat langzaam leven zo gek nog niet is	191
Meer moeders over het tweede jaar	192
Zo kun je langzamer leven met kinderen	196
Hoe je geluk vindt in de dagelijkse (luier)sleur.	
De beste tips van schrijfster Lou Niestadt	200
Survivalkit: things-to-enjoylijst	203

## **9. IK BEN TWEE EN IK ZEG NEE (KEER TWEE)**

<b>Over de grillen van de peutertijd</b>	<b>204</b>
Wat ik leerde van deze fase: hoe je meer ruimte voor jezelf kunt creëren	213
Meer moeders over de peutertijd	215
Deze 25 dingen herken je als je een peutertweeling hebt	218
Dit moet je weten over het dubbele peuterouderschap.	
Tweelingexpert Coks Feenstra geeft advies	222
Survivalkit: 10 gouden regels die je de peuterpuberteit doorhelpen	226



## **10. APPELS EN PEREN**

<b>Waarom een tweeling krijgen écht anders is dan een eenling</b>	<b>230</b>
Wat ik leerde van een tweeling krijgen en waarom ik nooit meer anders zou willen	239
Meer moeders over opmerkingen die je te horen krijgt als je een tweeling hebt	240
De leukste weetjes over tweelingen en tweelingmoederschap	244
Tweeling versus eenling. NVOM-vrijwilliger en tweelingmoeder	
Margreeth Fernhout zoekt de verschillen	249
Survivalkit: Zijn ze eeneiig of twee-eiig? Handleiding voor moeders	253
& Zijn ze eeneiig of twee-eiig? Handleiding voor omstanders	254

## **DANKWOORD**

**256**



Lieve kersverse tweelingmoeder,

Ik zag je in het winkelcentrum achter een dubbele kinderwagen. Ik sprak je niet aan, want ik zag aan je blik dat je andere dingen aan je hoofd had. Hoeveel tijd je nog had tot de volgende voeding en of je op tijd terug zou zijn met Infacol, Sudocrem of johannesbroodpitmeel op zak. Toen ik thuis was, baalde ik dat ik je geen knuffel had gegeven. Vandaar dus deze brief.

Want ik wéét het is om door zo'n winkelcentrum te lopen, terend op een mix van adrenaline, cafeïne en liefde.

Ja, het is een enorme zegen om tweelingmoeder te zijn.

Maar soms zou je willen dat je ze om de beurt had gekregen.

Ik wil alleen even zeggen dat het makkelijker wordt. Er breekt een tijd aan dat je aan je kinderen ziet dat ze écht genoeg liefde hebben gekregen. Voor nu: weet dat je genoeg tijd hebt, ook al voelt dat soms niet zo. Genoeg tijd om ze allebei te leren kennen en genoeg tijd om ze een-op-eenaandacht te geven. Probeer het proces niet te versnellen, want het zou zonde zijn als je alleen maar bezig bent ze groot te kijken. Overgave is het sleutelwoord. Accepteer dat je niet alles tegelijk kunt, dat je nu misschien te moe bent om te genieten, dat je geen tijd meer hebt om vriendinnen te bellen, dat je voorlopig niet verder komt dan dit winkelcentrum, en dat je geen idee hebt hoe je ooit weer toekomt aan je werk. Het is allemaal oké. Je hoeft even helemaal niets, behalve deze twee wezentjes verzorgen. En dat hoeft echt niet perfect. Zolang ze eten, poepen, slapen en groeien, ben je al heel goed bezig.

Daarom zeg ik alleen nog: je doet het fantastisch.

Dat weet ik zeker. En alles komt helemaal goed met jou als tweelingmoeder. Welkom bij de club.

Liefs, Janneke

## Voorwoord

Niets kan je voorbereiden op de komst van een tweeling. Het was net als met mijn eerste reis naar India: ik wist dat het een cultuurschok zou zijn, maar hoe dat voelde, wist ik pas toen ik midden in de nacht in een taxi door India reed, door een mensenmassa heen die onder duizend kleurige lampionnen ik weet niet wat voor feest vierde terwijl een olifant zijn slurf door het raam stak en mensen me door het raam heen armbandjes van bloemen probeerden te verkopen. Een vriend die een tweeling had gekregen, zei: 'Het is moeilijk om uit te leggen aan mensen die maar één kind hebben.' Dat bleek een waarheid als een heilige koe. Probeer na een reis naar India maar eens aan iemand die er niet is geweest uit te leggen hoe het daar was. Dat lukt je niet.

Zoals ik toen vóór vertrek in de *Lonely Planet* had gebladerd, las ik tijdens mijn zwangerschap *Het tweelingenboek*, dat ik elke keer weer gedeprimeerd dichtsloeg ('Vier een groot feest als jullie het eerste jaar hebben overleefd'). Ik zei tegen mezelf dat het allemaal vast wel zou meevallen. Ik kon me maar moeilijk concentreren en de feitelijke kost uit *Het tweelingenboek* wilde niet echt binnenkomen – hoe nuttig ook. Ik onthield wel het een en ander, maar zolang de kinderen nog in mijn buik zaten, voelde het allemaal nog een beetje als een ver-van-mijn-buikshow. En waarom was dat boek zo dik en leek het huiswerk? Ik las veel liever de ervaringsverhalen van Aaf Brandt Corstius, Susan Smit en Claudia de Breij. Met hun anekdotes, strubbelingen en levensechte emoties kon ik als emotionele zwangere veel meer. Maar ja, zij hadden allemaal geen tweeling gebaard.

En intussen verliepen mijn zwangerschap en kraamtijd toch echt anders dan die van de gemiddelde eenlingmoeder. Het begon al tijdens de zwangerschap, waarin alle mogelijke kwalen dubbel zo hard toesloegen, van misselijkheid en maagzuur tot het niet meer op de simpelste woorden kunnen komen en zelfs als ik er wel op kwam, wist ik niet meer hoe ik ze moest spellen. En dan moesten we met 33 weken ook nog eens naar een groter huis verhuizen, en kreeg ik inmiddels elke dag CTG's (hartfilmpjes van de baby's) en elke week een echo in een ziekenhuis dat helaas dichterbij mijn oude dan bij ons nieuwe huis lag. Ik herinner me hoe mijn moeder me in een rolstoel door de Ikea reed omdat we nog geen babybedjes hadden – dat was exact twee weken voor de geboorte, maar dat wist ik toen nog niet. Hoe ik met een enorme buik op de grond van onze slaapkamer lag om vervlekkten weg te poetsen en vervolgens niet meer overeind kon komen. En ook hoe ik werd opgenomen in het ziekenhuis omdat ze dachten dat de baby's al gehaald moesten worden, terwijl thuis nog overal gereedschap lag tussen onuitgepakte dozen.

Gek genoeg verkeerde ik toen nog in de illusie (of was dat nou een desillusie?) dat alles wel weer rustiger zou worden als de baby's er eenmaal waren. Maar dat was niet zo.

Hoewel dat eerste jaar het meest bijzondere jaar uit mijn leven werd, kreeg *Het tweelingenboek* toch gelijk: we vierden een groot feest toen we dat jaar overleefd hadden. Dat feest was natuurlijk tegelijkertijd de verjaardag van onze kinderen en bestond er voornamelijk uit dat wij toekeken hoe zij zich volsmeerden met chocoladetaart, maar we hebben ook zeker geproost op de prestatie die we hadden geleverd. Want het was me wat. Gelukkig had ik inmiddels een aantal tweelingmoeders leren kennen die in dezelfde fase zaten als ik. En wat bleek? Zij vonden het ook allemaal nogal wat. Zij begrepen precies wat ik doormaakte en waar ik toch zo druk mee was (het fijne weet ik er niet meer van aangezien een en ander gepaard ging met een soort roes, maar meestal stond ik geloof ik met aan elke borst een baby al kinderliedjes zingend rompers uit te wassen terwijl ik probeerde niet in slaap te vallen). Gedeelde smart is halve smart en gedeelde vreugde is dubbele vreugde, zo bleek al snel tijdens gesprekken met andere tweelingmoeders.

En daarom is er nu dit boek. Omdat ik hoop dat ik jou als medetweelingmoeder (to be) een hart onder de riem kan steken met mijn verhaal. En je hier en daar kan laten lachen zodat het allemaal wat luchtiger wordt als je een keer de wanhoop nabij bent. Want als je het mij vraagt is iedere tweelingouder weleens de wanhoop nabij geweest. Maar gelukkig komt er een moment – meestal als de ergste vermoeidheid achter de rug is – waarop je ook om die moeilijke momenten kunt glimlachen. En je alle hectiek zelfs een beetje gaat missen. Dan blader je door de babyalbums – ik bedoel: scrol je door de babyfoto's, want waarschijnlijk heb je helemaal geen tijd gehad voor het samenstellen van zoiets als een babyalbum – en denk je alleen maar: het was de mooiste tijd van m'n leven. Zucht. Over die tijd gaat dit boek.

*P.S. De ene tweelingzwangerschap is de andere niet en dat geldt ook voor de kraamtijd en alles wat daarna komt. Daarom hielden we over de belangrijkste onderwerpen in dit boek polls onder honderden tweelingmoeders – je vindt ze terug in de diverse hoofdstukken. Ook komen er in dit boek naast diverse deskundigen nog tien moeders uitgebreid aan het woord: in elk hoofdstuk vertellen zij over hun bijzondere ervaringen en leer je hen steeds beter kennen.*



# Bereid je voor op de verhalen van...

## ANNEMARIE

Op YouTube en Instagram te vinden via 'prinsessenspul'

**WOONT IN:** Nederland

**LEEFTIJD:** 43

**BEROEP:** thuisblijfmoeder, blogger bij Zwangerschapsloket en gastspreker voor het consultatiebureau van de regio Haaglanden

**KINDEREN:** Jim (19), Sam (17), Julia (15), Guus (10), Saar en Suus (5 jaar en eeneiig) en Jet (2)

**SAMEN MET:** Maarten

**DE TWEELING WERD GEBOREN**

**MET:** 36 weken precies

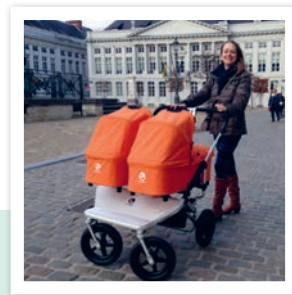
**DOOR MIDDEL VAN:** een inleiding en natuurlijke bevalling

**DE GEWICHTEN:** 2375 en 2900 gram

**BIJZONDERHEDEN:** het grote gezin waarin de tweeling werd geboren.

En er was bij de tweeling sprake van het Tweeling Transfusie Syndroom (TTS)

**DE KRAAMTIJD WAS:** 'Overleven, oprabbelen en genieten.'



## Carien

[www.twintales.info](http://www.twintales.info)

**WOONT IN:** België

**LEEFTIJD:** 42

**BEROEP:** thuisblijfmoeder en schrijver  
**KINDEREN:** Jackson en Tyler (4 jaar en twee-eiig)

**SAMEN MET:** Geert-Jan

**DE TWEELING WERD GEBOREN MET:**

33 weken en 4 dagen

**DOOR MIDDEL VAN:** een natuurlijke bevalling

**DE GEWICHTEN:** allebei 2200 gram

**BIJZONDERHEDEN:** Carien woont met haar man in België maar zij is Nederlands, dus haar familie woont niet om de hoek. De tweeling wordt tweetalig opgevoed.

**DE KRAAMTIJD WAS:** 'Bijzonder, zwaar, overweldigend.'

## BRENDA

@brendabottema

**WOONT IN:** Nederland

**LEEFTIJD:** 38

**BEROEP:** lifeguard

**KINDEREN:** Sill en Tess

(1 jaar en twee-eiig)

**SAMEN MET:** Yvonne

**DE TWEELING WERD GEBOREN**

**MET:** 38 weken en 5 dagen

**DOOR MIDDEL VAN:** een inleiding  
en uiteindelijk een spoedkeizersnede



**DE GEWICHTEN:** 3680 en 3020 gram

**BIJZONDERHEDEN:** de tweeling heeft  
twee mama's en is verwekt met behulp  
van een donor en zelfinseminatie

**DE KRAAMTIJD WAS:** 'Emotioneel,  
hectisch en liefdevol.'

## CARLIJN

**WOONT IN:** Nederland

**LEEFTIJD:** 39

**BEROEP:** studiebegeleider in  
het middelbaar onderwijs

**KINDEREN:** Neele en Juune

(3 jaar en twee-eiig)

**DE TWEELING WERD GEBOREN MET:**

36 weken en 4 dagen

**DOOR MIDDEL VAN:** een  
geplande keizersnede

**DE GEWICHTEN:** 3030 en 2525 gram

**BIJZONDERHEDEN:** Carlijn is een BAM-  
moeder (bewust alleenstaand). Ze worstel-  
de jarenlang met depressiviteit, maar  
sinds ze moeder is, is dat verleden tijd.

**DE KRAAMTIJD WAS:** 'Een prachtige  
roze wolk.'

## Lizet

**WOONT IN:** Nederland

**LEEFTIJD:** 32

**BEROEP:** HR-adviseur

**KINDEREN:** Tom en Elin (bijna 3 en twee-eiig)

**SAMEN MET:** Mark

**DE TWEELING WERD GEBOREN MET:**

27 weken en 5 dagen

**DOOR MIDDEL VAN:** een keizersnede

**DE GEWICHTEN:** 1020 en 1300 gram

**BIJZONDERHEDEN:** Lizet kon nadat ze lymfe-  
klierkanker had gehad eigenlijk niet meer  
zwanger worden, dus de zwangerschap  
was een verrassing. Wegens vroegge-  
boorte lagen de kinderen drie maanden  
in het ziekenhuis.

**DE KRAAMTIJD WAS:** 'Een combinatie  
van zorgen, liefde en ritme.'



## STEPHANIE

@inbuggeringdiaries

**WOONT IN:** Nederland met een Nederlandse man;

ze komt zelf uit Australië

**LEEFTIJD:** 41

**BEROEP:** accountmanager in de marketing

**KINDEREN:** Emilie en Mathilde (5 jaar en eeneiig)

**SAMEN MET:** Marius

**DE TWEELING WERD GEBOREN**

**MET:** 31 weken en 1 dag

**DOOR MIDDEL VAN:** een spoedkeizersnede

**DE GEWICHTEN:** 1106 en 1590 gram

**BIJZONDERHEDEN:** de tweeling werd geboren met het TAPS-syndroom

**DE KRAAMTIJD WAS:** 'Moeilijk, stressvol, zwaar.'

## Charlotte

16

**WOONT IN:** Nederland

**LEEFTIJD:** 43

**BEROEP:** docent

**KINDEREN:** Sophie (4), Jasmijn en Thomas (3 jaar en twee-eiig)

**SAMEN MET:** Frank

**DE TWEELING WERD GEBOREN**

**MET:** 40 weken precies

**DOOR MIDDEL VAN:** een inleiding en natuurlijke bevalling

**DE GEWICHTEN:** 3050 en 3512 gram

**BIJZONDERHEDEN:** Charlotte reed zelf met 40 weken naar het ziekenhuis voor de inleiding (op een ander eiland in Zeeland!)

**DE KRAAMTIJD WAS:** 'Loeizwaar en zielsgelukkig.'

## RAMONA

**WOONT IN:** Nederland

**LEEFTIJD:** 41

**BEROEP:** thuisblijfmoeder

**KINDEREN:** Cheyenne (13), Max (10), Chris (9), Noela (4), Esperanza en Esmerelda (2 jaar, twee-eiig)

**SAMEN MET:** Antonio

**DE TWEELING WERD GEBOREN**

**MET:** 34 weken

**DOOR MIDDEL VAN:** een natuurlijke bevalling

**DE GEWICHTEN:** 1920 en 1970 gram

**BIJZONDERHEDEN:** Ramona wist niet dat ze zwanger was en beviel van haar tweeling op de huisartsenpost, terwijl ze dacht dat ze een blindedarmontsteking had

**DE KRAAMTIJD WAS:** 'Een ware rollercoaster.'





## ANTINA

@10aaaatje

**WOONT IN:** Nederland

**LEEFTIJD:** 34

**BEROEP:** maatschappelijk werker

**KINDEREN:** Mees en Tijn  
(eeneiige jongenstweeling, geboren en overleden in maart 2016), Pip Mees en Fien Tijn (2 jaar, eeneiige meisjes-tweeling, geboren in november 2016)

**SAMEN MET:** Peter-Paul

**DE TWEELING WERD GEBOREN MET:**

Mees en Tijn met 22 weken en 6 dagen en Pip en Fien met 32 weken en 1 dag

**DOOR MIDDEL VAN:** de meisjes zijn geboren met een geplande keizersnede

**DE GEWICHTEN:** Pip en Fien wogen 1640 en 1710 gram

**BIJZONDERHEDEN:** na een zwangerschap die veel te vroeg eindigde en waarbij beide jongetjes overleden, bleek Antina opnieuw zwanger van een eeneiige tweeling. Na een heel spannende en risicovolle (mono-mono-) zwangerschap, kwamen met 32 weken twee gezonde meisjes ter wereld.

**DE KRAAMTIJD WAS:** 'Niet heel fijn.'

## Sanne

@sannekubben

**WOONT IN:** België

**LEEFTIJD:** 35

**BEROEP:** medewerker bij een verzekeraar

**KINDEREN:** Vic en Ella  
(4 jaar en twee-eiig)

**SAMEN MET:** Ward

**DE TWEELING WERD GEBOREN**

**MET:** 36 weken en 4 dagen

**DOOR MIDDEL VAN:** een natuurlijke bevalling

**DE GEWICHTEN:** 2700 en 2800 gram

**BIJZONDERHEDEN:** de tweeling werd verwekt na vijf kunstmatige inseminaties, drie eicel-pick-ups en vijf terugplaatsingen

**DE KRAAMTIJD WAS:** 'Zwaar, druk en vermoeiend.'



# HET ZIJN ER TWEË!

HOE ÉÉN ZINNETJE MIJN WERELD  
OP Z'N KOP ZETTE

---

### **'MAAR STEL DAT IK NIEMAND MEER TEGENKOM, ZOU JIJ DAN MISSCHIEN... MIJN ZAADDONOR WILLEN WORDEN?'**

Ik zit tegenover Martijn, mijn beste vriend en tevens mijn grote jeugdliefde. We zijn – na zes jaar samen te zijn geweest – al acht jaar uit elkaar. Ik heb daarna nog wel wat korte relaties gehad, maar inmiddels ben ik 36 en alweer drie jaar single. Ik kijk hem verwachtingsvol aan.

'Ja, natuurlijk wil ik dat,' roept Martijn uit.

'Wanneer beginnen we, morgen?' Nog vóór ik kan antwoorden, houdt hij een ober aan. 'Heb je nog een cappuccino voor mij en nog zo'n gemberthee voor de toekomstige moeder van mijn kinderen?' vraagt hij.

'Zullen we het nog een jaar geven...' opper ik, 'we zijn nu allebei aan het daten, misschien kom ik toch nog iemand tegen.'

'Ja, prima,' zegt Martijn. Hij legt zijn hand op de mijne. 'Het gaat helemaal goed komen met die kinderwens van jou, ik voel het. En je wordt een fantastische moeder.'

Het loopt anders. Een paar maanden later kom ik Olivier tegen, een Facebookvriend die vijf jaar geleden bij mij een schrijfcur-sus heeft gevolgd. Nu heeft hij zich ingeschreven voor een workshop bloggen en als hij 's morgens de trap op komt lopen en me met een grote glimlach aankijkt, springt er ineens een klein vonkje over. Maar ik doe er niets mee – ik ben immers zijn docent, dus ons contact is vooral zakelijk, toch? Ik schijn die dag wel een flirterige opmerking te hebben gemaakt, maar daar weet ik niets meer van. Toch moet dat hem hebben aangemoedigd,

want een paar weken daarna nodigt hij me uit om een biertje te drinken. De week daarop volgt onze eerste zoen. Dit voelt anders dan andere recente dates. Dit voelt echt!

Eén dag later krijg ik een telefoontje van een vriend. 'Ik heb slecht nieuws,' zegt hij. 'Het gaat over Martijn. Hij is overleden.'

Wat hij verder vertelt, dringt nauwelijks tot me door. Martijn: mijn beste vriend, mijn eerste liefde, degene die mij door en door kende. Ook al heeft onze relatie het niet gered, de liefde is altijd gebleven – zij het in een andere vorm. En nu is hij dood, van een steiger gevallen bij het zwemmen op een warme pinksterdag. Het bijzondere is: vanaf dat moment is Olivier er voor me, alsof hij er altijd al is geweest. Het voelt zó vertrouwd dat Olivier er voor me is in deze verdrietige periode, me de ruimte geeft om te rouwen, voor me klaarstaat als ik hem nodig heb. Drie maanden later gaan we op vakantie naar Costa Rica, om even bij te komen.

### **DIE VAKANTIE IS PRECIES WAT WE NODIG HEBBEN**

Via een woningruilsite hebben we twee woningen geregeld en ons eerste optrekje is een huwelijksvilla met twee enorme slaapkamers, een regendouche in de openlucht en een paradijselijk strand dat we helemaal voor onszelf hebben. Ik ben nog nooit op zo'n mooie plek geweest. Ook ons tweede verblijf valt niet tegen: een riant appartement met zwembad, jacuzzi en een eigen schoonmaakster. En dat in ruil voor mijn bescheiden tweekamerappartement in Amsterdam-Centrum

(inclusief twee katten). Alles lijkt mee te zitten – tot die laatste week van de vakantie. Olivier is even boodschappen doen met de auto en vier uur later is hij nog steeds niet terug. Zijn telefoon ligt in de bungalow aan de oplader. Wat als er iets gebeurd is? De verhuurster weet me te vertellen dat er een ongeluk is gebeurd en daardoor maak ik me nog ongeruster. Het is al uren donker als Olivier me eindelijk in de armen vliegt. Hij heeft al die tijd vastgestaan op een eenbaansweg in de jungle. Ik durf voor het eerst die avond rustig te gaan zitten. Zonder erbij na te denken leg ik mijn handen op mijn buik en dan schieten me de woorden van Martijn te binnen: 'Het gaat helemaal goed komen met die kinderwens van jou.' Precies op dat moment komt er uit het niets een grote vlinder aangefladderd, die neerstrijkt op mijn hand. Hij blijft even zitten, voor hij weer verder vliegt. En ineens weet ik waarom ik me zo veel zorgen heb gemaakt om Oliviers afwezigheid: ik ben zwanger. Zeker weten doe ik het niet. Maar het is een heel sterk gevoel, dat uit het niets kwam opzetten. Het zou ook verklaren waarom ik ineens geen trek meer heb in alcohol, mijn borsten zeer doen en ik al een paar nachten zonder enige reden naar het plafond lig te staren met een vreemd gevoel in mijn buik.

### **IN HET VLIEGTUIG TERUG NAAR NEDERLAND WORD IK STEEDS ZEKERDER VAN MIJN ZAAK**

De dag ervoor had ik menstruatieachtige krampen, we hebben zelfs vóór we op

het vliegveld aankwamen de chauffeur bij een drogist laten stoppen omdat ik dacht tampons nodig te hebben. Maar een menstruatie blijft uit. En als we terug zijn in Nederland óók. Ik ben nog niet eens over tijd, dus ik wacht een paar dagen met de zwangerschapstest.

Intussen heb ik Olivier voorzichtig over mijn vermoeden verteld en hij staat aan de andere kant van de deur te wachten als ik in de badkamer de test tevoorschijn haal. Zenuwachtig plas ik boven het staafje. Drie minuten laten liggen, staat er in de gebruiksaanwijzing, maar na drie seconden staat er al een dikke vette plus in beeld. Ik zwaai de deur open en duw de uitslag onder Oliviers neus. Hij staat er verbaasd naar te kijken. Nú al? We hebben allebei een kinderwens en hadden er weliswaar rekening mee gehouden, maar omdat we allebei al wat ouder zijn, hadden we verwacht dat het nog maanden, zo niet jaren zou duren.

Terwijl Olivier het nieuws echt even moet laten bezinken, ben ik meteen heel blij. Ik kan het alleen nog moeilijk geloven. Zeker als de echte zwangerschapskwalen vervolgens nog een week of twee op zich laten wachten. Zou ik het me allemaal maar verbeeld hebben? Ik hoor toch misselijk te zijn? Ik heb al 'zes weken zwanger niet misselijk' gegoogeld, maar de volgende dag word ik kotsmisselijk wakker. En uitgerekend deze vrijdag ga ik een weekendje weg met mijn nieuwe schoonouders, die het natuurlijk nog niet mogen weten... Het ene na het andere gerecht van het vijfgangenmenu komt voorbij, en ik prik alleen voor de vorm wat met mijn vork.

'Griepje,' zeg ik. Ze knikken meelevend en denken er ongetwijfeld het hunne van.

### **MISSELIJK EN SLAPJES KOM IK DE EERSTE WEKEN DOOR**

Wat lastig dat ik juist in deze periode nog niemand iets heb verteld. In de supermarkt moet ik bepaalde gangpaden echt overslaan. Ik ben tien weken zwanger als ik op mijn werk ineens wat bloed verlies. Het zijn maar een paar druppels, maar toch bel ik de verloskundige, die voor de volgende dag een vervroegde echo inplant. Ik knijp hard in Oliviers hand als we samen naar het scherm kijken. Godzijdank, het hartje klopt! 'Ik kijk even rond in de rest van je baarmoeder,' zegt de echoscopiste. Ik vind het allang best, er zit een levend kind in mijn buik, met een piepklein kloppend hartje! 'Kijk,' zegt de echoscopiste. 'Hier zit er nog eentje. Het zijn er twee!' Mijn hart maakt een sprongetje. Ik ben stomverbaasd en toch ook weer niet – gek genoeg had ik al zo'n voorgevoel. De avond ervoor zei ik nog tegen Olivier: 'Misschien is het wel een tweeling.' Op de een of andere manier kon ik dat idee niet uit mijn hoofd zetten. En ineens had ik ze overal zien lopen: tweelingmoeders achter zo'n dubbele wagen. Ook waren we naar een koophuis gaan kijken, maar ik had gezegd dat ik nog niet wilde beslissen omdat het huis te klein zou zijn als we een tweeling zouden krijgen. Ik kijk naar het scherm, dan naar het gezicht van Olivier. 'Nu moeten we écht verhuizen,' zegt hij. Gek genoeg reageert hij kalmer op het nieuws dat we een tweeling krijgen dan op de uitslag van de zwangerschapstest

een paar weken daarvoor. We zijn allebei vooral blij en optimistisch. Als we één baby aan kunnen, kunnen we er vast ook twee aan, toch?

Kort hierop vertellen we iedereen die het horen wil dat ik in verwachting ben. Voor onze ouders pakken we elk twee rompertjes in die we ze om beurten gaan brengen. Mijn moeder begint al te huilen als ze de eerste romper uitpakt. 'Ben je zwanger?' fluistert ze ongelovig. Van de tweede romper begrijpt ze niets. Mijn vader snapt juist niets van de eerste romper. 'Wat moet ik daarmee?' vraagt hij, het minuscule rompertje bestuderend. Maar bij de tweede romper begint hij meteen te juichen. Een tweeling! Olivier reist intussen af naar zijn ouders die in België wonen om het hun te vertellen. Ook de ouders van Martijn lichten we in, met wie ik altijd innig contact heb gehouden. We vragen ze om de peetouders van onze kinderen te worden en tot mijn grote vreugde stemmen ze daarmee in. Zo klopt het.

'Kijk,' zegt de echoscopiste.

'Hier zit er nog eentje. Het zijn er twee!'





## Wat ik leerde van deze fase

### JE GEVOEL LIEGT NOOIT

Een tweeling krijgen – ik had er nooit over nagedacht dat het mij zou kunnen overkomen. Aan de andere kant was er toch een sluimerend voorgevoel. Zo kwam er een meisjes-tweeling voor in mijn eerste roman *Soms mis je me nooit*. En had ik toen ik net zwanger was de onweerstaanbare drang om twee antroposofische babypopjes te kopen. Een paar jaar voor ik zwanger werd, had ik ook al twee babypopjes aangeschaft, in de vorm van twee kleine pluchen babykittens die samen in een doosje zaten. *Persian cat twins*, stond er op de verpakking. Het was in de tijd dat mijn laatste relatie nog niet zo lang uit was. Tegelijkertijd verloor ik mijn baan bij een tijdschrift waar ik al jaren werkte. Het was zo'n tijd waarin alles op z'n kop komt te staan en waarvan je pas later inziet hoe heilzaam dat eigenlijk was – maar op het moment dat je ermiddenin zit, heb je het gevoel dat je de bodem van de put hebt bereikt. Van het ontslaggeld dat ik kreeg, volgde ik een aantal schrijfworkshops, waaronder die van Julia Cameron in Londen. Cameron, schrijfster van de bestseller *The Artist's Way*, raadde mij en mijn medestudenten aan dicht bij ons gevoel en onze diepste verlangens te blijven. Ik had op dat moment eigenlijk maar één grote wens: moeder worden. Met die gedachte in mijn achterhoofd kocht ik in Harrods de pluchen poezentweeling, symbool voor mijn kinderwens. Ik heb ze nog steeds: ze staan op de kamer van mijn kinderen.

Dat ik Martijn, mijn jeugdliefde, vroeg om eventueel zaaddonor te worden van mijn kinderen, was het beste wat ik ooit heb gedaan. Het feit dat hij 'ja' zei, maakte dat ik er weer in geloofde. Ik blijf het een bizarre speling van het lot vinden dat Martijn, de dág nadat Olivier en ik bij elkaar kwamen, ten val kwam en overleed.

## Meer moeders over zwanger worden

**ANTINA** 'Bij mijn eerste zwangerschap was ik verrast toen het bij de eerste echo een tweeling bleek te zijn. Het komt helemaal niet in mijn omgeving voor. Meteen daarna kregen we slecht nieuws: er was een grote en een kleine vruchtzak. Ik hoorde toen voor het eerst van de term *vanishing twin*, er was een grote kans dat het kindje in de kleine vruchtzak bij de volgende echo niet meer zou leven. Maar bij de volgende echo's klopte het hartje nog net zo krachtig en ook qua groei gingen de jongens gelijk op. Net toen we besloten om te gaan vertrouwen op de gezondheid van de jongens, ging het ontzettend mis. Met 22 weken en 6 dagen werden onze lieve en perfecte jongetjes geboren. Helaas veel te vroeg, dus hebben we meteen weer afscheid van ze moeten nemen. Ik voelde me verschrikkelijk, ik was zo verdrietig dat ik mijn jongens aan niemand kon laten zien. Ze waren zó welkom. Mijn wereld stond stil. Ik was moeder geworden, maar niemand kon het aan mij zien. Zeven weken na het overlijden van de jongens bleek ik opnieuw zwanger. Wat een geluk, in zo'n verdrietige en bizarre periode. Naast het geluk bleven ook het verdriet en het gemis. Het voelde als opnieuw beginnen, terwijl ik toch al twee mooie jongetjes in mijn armen had moeten hebben. Bij de tweede echo zag ik het nog eerder dan de echoscopist, twee kloppende hartjes! Ik barstte in tranen uit. Van angst en van geluk. En toen bleken ze ook nog eens eeneiig. Ik ben helemaal niet zweverig, maar na het verlies van de jongens had een helderziende vrouw mij verteld dat de zieltjes van de jongens weer bij ons terug zouden komen. Tijdens de begrafenis hebben we aan het grafje gefluisterd dat ze welkom waren om bij ons terug te komen. Toen ik weer zwanger bleek van een tweeling, voelde het alsof het zo moest zijn. We hebben er daarom voor gekozen om de namen van de jongens als tweede naam mee te geven aan de meiden. Op het geboorte-overlijdenskaartje en het grafsteentje van de jongens staat "voor altijd samen". Onze jongens en onze meisjes, wij zijn voor altijd samen.'

**Stephanie** 'We hadden net een miskraam achter de rug, dus ik vond het geweldig dat ik weer zwanger was. En toen was het ook nog eens een tweeling. Ik was echt in shock en wist even helemaal niet meer hoe ik Nederlands moest spreken tegen de echoscopist. Het enige wat ik kon zeggen, was: "Oh my God, are you kidding me?"'