

## MIJN MEISJE

Ik voelde me een prinses. Ik was vanaf de eerste blik totaal stapelverliefd op onze dochter, ik vond haar de mooiste baby die er bestond. Kon ik makkelijk zeggen, Jeremy en Damian waren immers allang geen baby's meer. Negen maanden lang was ik bang geweest voor de bevalling en herhaling van de post-partumdepressie en post-partumpsychose die ik na Damian had gekregen, maar na de eerste blik op ons meisje wist ik dat het goed zat met het moedergevoel. Het was als in een droom. Ik vrat haar bijna op met mijn ogen. Lag daar te jammeren en te miepen in dat bed: "Oh wat is ze mooi, oh mijn meisje, oh mijn kindje."

Toch had ik in week 34 toen ik voelde dat de post-partumdepressie in alle hevigheid aan het terugkomen was direct hulp gezocht bij de GGZ, ook al betekende dat dat ik direct aan de Prozac (antidepressivum) moest om een negatieve explosie in mijn hoofd te voorkomen. Er was goed overlegd met dokter Huisman, mijn gynaecoloog, en mijn psychiater dokter Van Rhijn. Ik had die pilletjes niet zomaar even op eigen houtje bij de DA of de buurtdealer gescoord of zo, het was in overleg gegaan met doktoren. Prozac heeft voorkomen dat het net zo uit de hand zou lopen als met Damian. Op tijd beginnen met Prozac slikken heeft het leed voorkomen en ervoor gezorgd dat ik een normale, liefdevolle en vooral niet-depressieve moeder voor mijn drie kinderen kon zijn zodat ik optimaal voor ze kon zorgen. Mijn Prozac gebruik had wel de consequentie dat Daisy na haar geboorte de couveuse in moest om 48 uur klokje rond in de gaten gehouden te worden. Ik kreeg haar even terug om afscheid te nemen, want ze moest meteen de couveuse in.

Na het wassen, het verkleden, goddank niet hechten – ik was nog heel van onderen – oplappen en oppepen (iets eten en drinken) werd ik met bed en al naar de couveuse-afdeling gereden waar ons meisje in een open couveuse aan de monitor lag. Snoertjes, draadjes, gepiep, geblieb, een warme lamp en

daar lag ze. In het roze rompertje met 'Baby Girl' erop. Een roze met blauw mutsje op haar hoofd.

Mijn ouders kwamen op visite met mijn zus en de jongens. Mijn ouders en zus waren ontroerd door ons derde wonder (mijn vader stond driftig te filmen) en ook Jeremy en Damian waren idolaat van hun zusje, vonden haar zó verschrikkelijk lief en schattig en konden niet van haar afblijven. Ze waren direct stapeldol op haar. Jeremy snuffelde aan haar bolletje en riep: "Mam! Ze ruikt net als wij!"

Hij zei dat hij me miste en dat hij wilde dat ik naar huis kwam, maar ik legde uit dat we twee dagen hier moesten blijven en dan naar huis zouden komen. Damian vond het allemaal prima. Damian was blij. Zolang Damian genoeg te eten krijgt vindt hij alles best. Jeremy zit wat complexer in elkaar. Maar met een hoop uitleg en praten komen we een heel eind. Na mijn ouders kwamen mijn schoonouders op visite met mijn schoonzusje en haar vriendje. Ook zij waren in de zevende hemel met de komst van Daisy. Mijn schoonvader pinkte een traantje weg en iedereen was happy.

Na het bezoek en nog wat knuffelen met Daisy werd ik naar de kraamafdeling gebracht om te revalideren van de bevalling. Een zogenaamde couveuse-kamer; voor moeders van wie de baby op de couveuse-afdeling ligt. Op deze kamer waren geen babyverzorgingspullen aanwezig.

Dokter Huisman kwam al gauw kijken en hij regelde dat Daisy die avond een paar uurtjes bij mij mocht zijn om de moeder-kindband te bevorderen. De schat was natuurlijk op de hoogte van alle drama's na Damians geboorte en deed zijn uiterste best om ons te helpen. Kon hem voor de zoveelste keer die dag wel zoenen. Deed het niet, ik hield me netjes.

Ik had weinig praatjes meer die avond. Was doodmoe van alle emoties en indrukken. Ik mocht die avond tot 22.00 uur Daisy in mijn armen houden en daarna moest ze terug naar de couveuse.

Het weerzien was hartverwarmend. Dit was mijn dochter, dit

zat goed. Ik wist het. Het was genieten tot 22.00 uur en toen moest ze terug. Ik slikte mijn tranen in, want wat moest dat moest.

Die avond ging het infuus eruit en mocht ik gaan plassen, samen met een verpleegster.

Ook al had ik geen hechtingen, toch deed het zeer, dat kwam door dat katheter. Het zou de eerste dagen nog wat gevoelig blijven. Mijn rug was ook nog wat gevoelig van de ruggenprik. Spoelen met de kan warm water, zoals twee keer eerder, de geur van een nabloedende inwendige buikwond ... it's all coming back to me now. Met dat ene verschil: de angst die ik met Damian voelde, al direct na de bevalling, dat alles overheersende nare penetrante rotgevoel dat er iets heel erg niet klopte, dat ontbrak.

Wat ik wel voelde was een groot verlangen naar mijn meisje, ik hoopte dit op te kunnen lossen met een slaappilletje. Naweeën, flesvoeding, een vreemde omgeving, heimwee, verlangen en overprikkeldheid waren genoeg argumenten voor een slaappil en ik kreeg een paracetamol voor de naweeën, een hete kruik voor mijn buik en een temazepam 10 mg; genoeg om me knock-out te slaan.

Ja. Normaal gesproken wel ja. Mijn hart bonsde en ik was misselijk van het verlangen naar Daisy, het was warm en licht in de kamer en mijn kamergenote was aan het bellen met haar man, ik kon letterlijk verstaan wat er werd gezegd.

Blijkbaar was ik toch binnen afzienbare tijd weggezakt want toen ik wakker schrok was het vier uur en ik wilde meteen maar één ding: naar mijn meisje! Met in mijn achterhoofd het dringende advies om alle slaap te pakken die ik te pakken kon krijgen na de bevalling probeerde ik weer in slaap te komen. Maar het was vechten tegen de bierkaai; ik wilde naar mijn meidje. De hal op, deur door, handen wassen en ontsmetten en als een speer naar de couveuse-afdeling. Daar lag ze, ons meisje. Een diepe zucht van geluk. Wat was ze mooi. Een verpleegster kwam aanlopen, stelde zich voor en feliciteerde me

met haar geboorte. Ik bedankte haar en vroeg of ik haar vast mocht houden. Dat mocht. Ik mocht haar zelfs over een uurtje de fles geven. Geweldig! Wat een feest.

Het was genieten, genieten van iedere minuut die ik bij haar was. Zo anders dan toen met Damian. Ik snuffelde aan haar, kuste haar mooie gezichtje, hield haar vast, gaf haar de fles, totdat het om acht uur tijd was voor het ontbijt. Na het ontbijt ging ik even rusten en zodra ik me goed voelde weer naar de couveuse-afdeling, naar Daisy.

Ook al kon ik de rust in mijn geest en lichaam niet vinden, ik verplichtte mezelf om toch te rusten, ik moest rusten om niet weer ziek te worden. Vermoedheid was één van de grootste oorzaken, ik moest toegeven aan mijn uitputting die ik, heel gevaarlijk, bijna niet meer voelde vanwege de gelukshormonen. Die dingen zijn levensgevaarlijk. Je wordt overmoedig, denkt dat je de hele wereld aan kunt waardoor je vergeet dat je pas een dag daarvoor bent bevallen.

Bij Jeremy voelde ik lichamelijk dat ik me koest moest houden, vanwege de wond in mijn buik, bij Damian had ik een aan elkaar genaaide explosie van onderen die me rustig en aan bed gebonden hield, maar met Daisy mankeerde ik van buiten niets en dat was het verraderlijke. Als je me over de afdeling zag huppelen, strak in de make-up, de dreads, het haarstuk en een big smile op mijn poffertjesporem zou je niet zeggen dat ik gisteren was bevallen. En zo voelde ik me ook niet. Ik had wel wat spierpijn en trilde nog wat, was wat duizelig en moe, maar door de happy vibes in mijn hoofd gaf ik er niet aan toe. Ik moest mezelf dwingen om te gaan liggen tussen de middag om ellende te voorkomen.

Het hielp ook niet mee dat Daisy een paar kamers verderop lag, daardoor kon ik de rust niet vinden die ik zo vreselijk hard nodig had. Het waren immers geen paracetamolletjes die ik had genomen in de laatste vier weken van de zwangerschap.

Was ik mezelf daar niet al van bewust, sommige verpleegsters deden hun uiterste best om me toch vooral te laten voelen

dat ik iets ‘verkeerd’ had gedaan tijdens de zwangerschap.

De meeste verpleegsters waren echter lieve vrouwen. Geen verkeerd woord over hen, de meesten waren echt verschrikkelijk aardig, begaan en ontzettend lief. Maar ik was nu net bevallen, zo labiel als een deur en de tranen zaten heel hoog. Mijn grote bek had ik thuis gelaten. Ik was niet meer ad rem en schaamde me bovendien ook al wist ik dat ik goed gehandeld had door hulp te zoeken.

De woensdag verliep rustig. Naar Daisy, rusten, naar Daisy, rusten, Daisy de fles geven, rusten, naar Daisy, rusten. Woensdagavond kregen we visite. Een paar goede vrienden van ons. Toen zij weg waren kwamen er twee flessen witte Martini binnen, aan wie ome Dirk en Alex vast bleken te zitten. Hilarisch! Ik had ze de dag voor de bevalling nog gewaar-schuwde: je komt pas mijn kamer binnen als je eerst een fles Martini laat zien en zo gezegd zo gedaan.

Ik voelde me alweer zo goed dat ik vrolijk met Martin en hen naar beneden wandelde, de afdeling af en naar het winkeltje om daar koffie te gaan drinken. Toen het tijd werd om afscheid te nemen marcheerde ik vrolijk weer terug naar boven met een rol volkoren biscuitjes en de nieuwe ‘Beau Monde’.

## DRIVING MISS DAISY DEEL 1

Toen ik die avond bij Daisy aankwam werd mijn goeie stemming direct te niet gedaan door een verpleegster die ik nog niet had gezien. Wat ze zei was ronduit schokkend. Ze nam me apart en zei me dat Daisy dezelfde trekjes vertoonde als de baby van een vrouw die harddrugs had gebruikt tijdens een zwangerschap. Mijn baby was aan het afkicken, als het kind van een verslaafde moeder.

Mijn kind! Terwijl ik altijd zo antidrugs was, vooral tijdens een zwangerschap.

Ik had nooit gerookt tijdens mijn zwangerschappen, geen druppel gedronken, niets gedaan dat niet mocht en toen in

week 34 van mijn zwangerschap de post-partumpsychose weer terugkwam, moest ik aan de Prozac wat tot gevolg had dat mijn baby het nu héél slecht had. Ik jankte de tranen uit mijn kop. Zag zelf niets bijzonders aan Daisy. Ze sloeg wat met haar armen, maar dat deed Damian – bij wie ik niets geslikt had – destijds ook. Die nacht zou de kinderarts komen om bloed af te nemen dat direct onderzocht zou worden. De verpleegster vertrouwde Daisy's gedrag voor geen meter. Haar suiker was al getest en dat was goed, maar niet heel goed. Het kon beter. Die nacht zou blijken of er iets loos was met ons meisje. Ik mocht terug naar de afdeling om te gaan slapen en als er iets mis was zou ik geroepen worden door de verpleging.

Die avond hielp zelfs temazepam 20 mg niet, ik lag wakker tot een uur of vier en besloot toen om naar Daisy toe te gaan. Dit werd niks! Toen ik om vier uur aankwam bij Daisy bleek de kinderarts haar onderzocht te hebben, haar bloed was bekeken, maar ze konden niets vinden waaruit bleek dat ons meisje het slecht zou hebben. Wat een opluchting. Ik heb zitten janken van blijdschap, mocht haar weer de fles geven en hield haar vast totdat het tijd was voor het ontbijt en toen kon ik pas de rust vinden om een uurtje te slapen. Eén uurtje maar.

Ik kreeg geweldig goed nieuws: Daisy deed het zo goed dat de kinderarts geen enkele reden meer zag om haar in de couveuse te houden en ze mocht met me mee naar de kraamafdeling, die middag om 16.00 uur al.

Ik mocht Daisy op de couveuse-afdeling voor het eerst in bad doen en na haar flesje viel ze heerlijk in slaap. Ik ging zelf ook even liggen, helemaal wauw en in de war van alle emoties. Eerst die avond daarvoor dat verdriet en de angst dat het niet goed zou gaan met ons meisje en nu de blijdschap dat ze het geweldig deed en zelfs bij me mocht komen liggen.

Wederom kon ik de slaap niet vatten vanwege alle positieve emoties en gelukshormonen, maar ik dwong mezelf om

minimaal een uur mijn ogen dicht te doen.

Na dat uur mocht ik gaan inpakken, afscheid nemen van mijn kamergenote en verhuizen naar de kamer ernaast.

De mannelijke verpleger, die bij Damian's bevalling aanwezig was geweest, had nu dienst op de kraamafdeling. Hij kende mij natuurlijk niet meer, maar ik hem nog wel.

Indertijd had ik hem al getergd door steeds opnieuw om pijnstilling voor m'n been te vragen en nu was het weer om de haverklap: "Meneer, mag ik alsjeblieft een paracetamolletje? Ik heb zo'n naweeën..."

"Sorry, maar je hebt net een uur geleden gehad."

"Ja, maar ik geef geen borstvoeding hoor."

"Nee, je mag echt niet, anders krijg je een overdosis paracetamol."

"Wel lekker rustig voor jou."

"Ik wou het niet zeggen."

Je kon echt met hem lachen ook al werd hij niet goed van me. Chemisch wijf. Slaappil voor het slapen gaan, Prozac voor overdag, om de haverklap paracetamol en nu mocht-ie me als klap op de vuurpijl ook nog helpen met verhuizen. Ik werd net weggeroepen om Daisy de fles te gaan geven dus hij was de klos. Eén voor één begon hij de ruw geschat honderdduizend foto's van de jongens van de muur af te trekken en de outfits van Daisy bij elkaar te rapen die overal opgehangen waren. Het was één grote fotocollage en explosie van roze kleertjes. Hij was fijn. Sorry, lieve verpleger-meneer...

Na de fles ging ik terug naar de afdeling om onze nieuwe kamer in te richten, hing deze keer maar een paar foto's op, legde wel overal Daisy's roze jurkjes neer om toch in de roze sfeer te blijven en om tien voor vier spurte ik naar de couveuse-afdeling om Miss Daisy op te halen. Nam afscheid van de verpleegsters daar, bedankte ze voor de goede zorgen en drove Miss Daisy met bedje en al over de gang naar mijn nieuwe kamer.

## DRIVING MISS DAISY DEEL 2

De volgende ochtend negen uur stond de kinderarts bij mijn bed. Ik had net mijn moeder en Martin aan de telefoon gehad en gevraagd of ze voor ons wilden duimen dat we naar huis mochten. Kennelijk konden ze heel goed duimen want de kinderarts had goed nieuws: we mochten naar huis. En wel meteen. Per direct! Martin zei dat hij de jongens in ging laden en er meteen aankwam. Ik moest alleen nog wel 'goedgekeurd' worden door mijn psychiater voordat ik het ziekenhuis mocht verlaten. Ik ging maar alvast mijn spullen pakken, ik voelde me prima!

Mijn psychiater dokter Van Rhijn kwam de kamer binnen. Hij feliciteerde me met Daisy en was oprecht blij te zien dat ik geen tekenen vertoonde van opnieuw een post-partumpsychose en/of -depressie. Ik kon hem met gerust hart vertellen dat de moeder-kindband optimaal aanwezig was, dat ik al van haar hield vanaf het eerste moment en dat ik totaal geen angst voelde, zoals toen met Damian. Hij feliciteerde me nogmaals en zei: "Prima! Jou hoeft ik dus niet meer te zien! Bel maar als het niet goed gaat. Maar dat doe jij wel." Zeker! Absoluut! Ik heb een gezin om voor te zorgen en kan het me niet permitteren om weer een gevaar voor mezelf en mijn omgeving te worden ... op dat moment kwamen de jongens binnen: "Mama mag naar huis! Mama mag naar huis!"

Ik pakte mijn spullen, laadde Daisy in de panterprint maxicosi, de jongens hingen aan mijn jurk en zo liepen we de gang op. Ik zwaaide de verpleegsters gedag.

Op de gang kwamen we de kinderarts tegen. Zij feliciteerde me met mijn naar huis gaan en zei vrolijk: "Goed hè, dat je dochtertje helemaal geen afkickverschijnselen heeft gehad. We hebben haar geen medicatie hoeven geven, ze deed het prima." Ik vroeg haar of ze het zeker wist en dat wist ze. Ik bedankte haar voor de goede zorgen en jumppte in de rolstoel, we gingen naar huis. Naar huis!

## 'T IS ALTIJD LENTE IN DE OGEN VAN DE KRAAM- VERZORGSTER

Al in de zwangerschap wist ik dat we een oudere, ervaren kraamverzorgster zouden krijgen, geen 'jonge blom van achttien' die net van de opleiding kwam. We waren nu officieel een 'risicogezin' vanwege mijn post-partumpsychose en -depressie na Damian.

Al mijn zenuwen tegenover de 'ouwe muts' die mijn huis en gezin eens even zou doorspitten verdwenen als sneeuw voor de zon toen ik de kraamverzorgster zag die ons deze week zou helpen. Ze was een lieve, vrolijke vrouw met stralende ogen, lang blond haar, slank, tenger en het gezicht van een engel. En dat was alleen nog maar het uiterlijk. Al bij het eerste gesprekje dat ik met haar had bleek ze een heel lieve, tolerante, niet-bevooroordeelde spirituele vrouw te zijn. De eerste indruk van haar was top en na vijf minuten praten wist ik al: dit zou een hele leuke week gaan worden.

Ze heette Mynarda. Een naam die ik pas na een week kon onthouden. Minanda, Myrinda, Miranda, verzin het en ik heb haar zo genoemd.

Myndingest was een schat. Ze rende haar slanke beentjes uit haar lijf om het ons naar de zin te maken. Ze nam de zon met zich mee, ze dartelde door het huis als een zacht lentebriesje. Letterlijk, want de lente was begonnen. Het was warm, de zon scheen, het was Pasen, al was dat laatste detail me volledig ontgaan omdat ik zo ontzettend in beslag werd genomen door mijn pasgeboren dochter. Ik was totaal verliefd op haar. Haar op haar bedje neerleggen was ondenkbaar. Ik stopte haar in de draagdoek en haalde haar er alleen uit om haar luier te verschonen en de fles te geven.

Zoals iedere kraamverzorgster probeerde ze mij ook nog even uit, toch proberen of ik niet tóch de borst wilde geven. Ik moest lachen.

"Borstvoeding met Prozac-smaak? Voor de blije tevreden



baby?”

“Oh ja, sorry, dat is ook zo.”

1-0 voor de borstvoedingtegenstander.

Lang leve Prozac. Wederom. Niet alleen behoedde dit wondermiddel mij voor een tweede geestelijke nederlaag, het behoedde me ook voor een fenomeen waartegen ik een levensgrote aversie koester: borstvoeding.

Het was in alle opzichten een fenomenale kraamweek. Geen gezeur over borstvoeding meer. Ik slikte Prozac, klaar! Discussie gesloten. Ik mocht m'n tieten in m'n strak opgebonden push-up beha met gelkussens houden. Zo strak mogelijk om de stuwing tegen te gaan. De stuwing was een lachertje. Ik had deze keer geen koorts, nauwelijks pijn, nauwelijks ongemak en tegen het lekken hielpen washandjes heel goed waardoor mijn décolleté nog beter uitkwam. Goeie truc! Die houden we erin.

De kraamverzorgster was een lieverd en Martin deed alles om me te ontzien. Ik lag bijna de hele dag op bed met Daisy naar Models Inc te kijken en plassen, lopen, zitten en alle andere acties waren geen probleem want ik had geen hechtingen.

Dat laatste was ook weer een super prettige bijkomstigheid. Ik hoefde zo nooit met de billen bloot, bij vol daglicht mijn slappe, puttige dijen te spreiden zodat de kraamverzorgster mijn hechtingen kon checken, want ik had geen hechtingen. Ik mocht mijn onderbroek lekker aan m'n kont houden en dat stemde me gelukkiger dan ooit. Geen gegluur meer op plekken waar de zon niet schijnt, gewoon klaar.

Ik heb deze bevalling en kraamtijd alleen maar engelen om me heen gehad. Bij Damian een stelletje gevallen engelen uit de hel, nu engel dokter Huisman door wie ik alleen maar mooie herinneringen heb aan mijn bevalling. Ik beleefde het keer op keer opnieuw en toen ik er lucht van kreeg dat ik een kopie had van mijn bevallingsverslag en zwangerschapskaart om aan de verloskundige te geven, smeekte ik Martin om deze twee documenten nog een keer voor mij te kopieëren bij de Vomar,

zodat ik ze in Daisy's koffertje kon doen.

Het Koffertje! Het rieten mandje waar het kraampakket in zat van Univé. Was het de vorige keren een plastic speelgoedkist geweest, deze keer was het een rieten mandje.

Ik gebruikte het rieten mandje voor alle aandenkens, trofeeën die ik had verzameld van en over Daisy in het ziekenhuis en de kraamtijd: kaartjes, tekeningen van de jongens voor Daisy, een snoertje van de couveuse waarmee haar hartslag werd gecontroleerd, bijna alle flesjes die ze in het ziekenhuis had leeggedronken, foldertjes en de kaartjes boven haar bedje waar haar naam, gewicht en geboortedatum op stonden. Uiteraard de 'Celebrity', 'Glossy' en 'Starstyle' die ik tijdens mijn bevalling had liggen lezen (HEMELS! zo'n ruggenprik) en nu de laatste trofeeën: het bevallingsverslag en de zwangerschapskaart.

De gelukshormonen raasden door mijn lijf. Ik kon niet meer slapen, maar dat gaf niet. Ik was moe, overprikkeld, maar zielsgelukkig...

## EUREKA

De kraamweek vloog om. Mynarda nam afscheid en ik zwaaide haar blij uit. Het was compleet anders dan toen met Jeremy, toen we het rode autootje van de kraamhulp voor het laatst uitzwaaiden en we daar hulpeloos en bloedonzeker stonden met een roodaangelopen krijsend hoopje geluk in mijn armen. En dat krijsen, dat heeft ons eerste hoopje geluk daarna nog ruim zes maanden bijna 24 uur per dag volgehouden. Of toen Wilma vertrok na de kraamweek van hoopje geluk nummer twee en ik zó moest huilen en zó van streek en over de zeik was dat ik het liefst in een snoekduik van de bank af was gesprongen, mijn handen om haar enkels had geklemd en haar schuimbekkend en gillend wilde smeken om te blijven, om me vooral niet alleen te laten met de kinderen omdat ik wist dat ik het niet aankon.

Nu was het compleet anders. Daisy was mijn derde hoopje

geluk. Ik had de ervaring van twee baby's achter de rug en voelde me daardoor super zeker van mezelf. Daisy was een hele makkelijke, zoete baby die alleen tetterde als ze honger of krampjes had (dat laatste sporadisch) en zelf voelde ik me ook fantastisch. Ik zat op Cloud Nine, voelde de liefde voor mijn meisje door mijn aderen stromen, ik voelde me sterk, dolgelukkig en vooral zeker van mezelf.

Martin was nog twee weken thuis. In die twee weken verwende hij me meer dan ooit. Ik werd compleet vertroeteld, hij kookte iedere avond (mijn meest gehate klus in huis na plintjes poetsen en kots ruimen) en dat deed hij nog verdomd goed ook. Ik hoefde werkelijk geen poot uit te steken in het huishouden, hij hield de jongens streng in het gareel en was bijna de hele dag met ze bezig, spelen, stoeien of met ze in de tuin aan het werk. Ik kon zo lang op bed blijven liggen en Models Inc kijken of slapen als ik wilde.

Dat laatste deed ik bijna niet meer. Ik was zo blij en gelukkig dat ik mezelf moest dwingen om toch te gaan slapen tussen de middag want het liefst was ik lekker beneden gebleven bij mijn gezin, met mijn lieve kleine meissie.

Daisy lag de hele dag in de draagdoek te slapen, ik kon haar nog niet wegleggen. Zelfs niet in de kinderwagen naast me. Ik moest haar tegen me aan voelen, ik moest haar zoete geurtje bij me hebben, ik kon niet van haar afblijven. Het was tienvoudig genieten. Geen onzekerheid, geen huilbaby, geen psychose, geen depressie, alleen de ervaring van een derde kindje. Ik was relaxed, zeker van mezelf en super gelukkig.

## CLAIRE HUXTABLE

De weken met Martin thuis vlogen om. Veel te snel naar mijn gevoel. Maar ik voelde deze keer ook dat ik het ging redden. Deze keer wel. Ik wist dat ik het kon. Ik was wel moe van de gebroken nachten en van de bevalling, maar ik voelde me geestelijk echt helemaal goed.

Al een week na de bevalling liep ik weer naar school en terug. Eerst één keer 's morgens vroeg, een paar dagen later twee keer en dat ging me prima af. Ik was nog wel een beetje gammel, maar het ging goed. Daisy in de draagdoek, Damian in de buggy en Jeremy op zijn fietsje. Jeremy wachtte netjes bij iedere hoek totdat ik er was, vloog de weg niet meer op zoals hij me daarvoor vaak flikte en pas als ik zei dat hij door mocht fietsen deed hij dat. Het liep gesmeerd. Ik voelde me net Claire Huxtable uit The Cosby Show. Ik had twee kinderen die heel goed naar me luisterden en een baby die het deed volgens het boekje, beter zelfs.

De krokusvakantie brak aan en Martin ging weer naar zijn werk. Ik zag er eerst als een huis tegenop, hoe moest ik dat doen met drie kinderen en geen slaapje meer tussen de middag? Het ging allemaal vanzelf. Mijn moeder (de schat) heeft de jongens vier dagen achter elkaar opgehaald om een uur of elf en teruggebracht om een uur of vier 's middags zodat ik met Daisy kon gaan slapen tussen de middag. En het feit dat ik Daisy geen seconde kon missen en er niet over piekerde om haar ook mee te geven aan mijn moeder – zodat ik goed kon rusten zonder baby – gaf me een geweldige kick. Het was echt super om te beseffen dat ik het gewoon kon. Ik droeg haar de hele dag in de draagzak bij me. Zo kon ik haar constant kusjes geven, knuffelen, naar haar kijken. Ik vond haar het mooiste meisje dat ik ooit had gezien en dat zei ik haar ook constant. Toen ze een maand oud was had ik nog steeds niet één keer gezocht of gevloekt want daar was geen reden voor. Ze hilde echt helemaal nooit!

Jeremy was een huilbaby en ook al hield ik zielsveel van hem, het putte me uit tot in mijn vezels, en bij Damian had ik een post-partumpsychose en daarna een post-partumdepressie die pas een beetje over raakten toen hij ruim een half jaar oud was, dus geen jonge baby meer. Ik kon hem wel groot kijken, heb zo vaak gewenst dat er al een jaar voorbij was zodat het niet meer zo zwaar voor me zou zijn.

En nu, met Daisy, de moeder-kindband optimaal aanwezig, mijn liefde voor haar, het ultieme genieten ... ik wenste dat ze nooit, nooit groter zou worden en altijd mijn kleine baby zou blijven. Een week lang was ik zelfs helemaal down omdat ik me realiseerde dat zij misschien wel de laatste baby zou zijn die ik ooit nog zou krijgen. Nu was ik verdrietig want ik wou dit nog wel een keer meemaken. Zo'n droombevalling met dokter Huisman aan mijn zijde met zijn ruggenprik en lieve woorden; ik wilde dit nóg een keer! Ik wilde het liefst zo snel mogelijk een vierde kindje, maar kwam gelukkig wel tot de conclusie, na ongeveer een week, dat als ik dat zou doen dat ik dan waarschijnlijk precies weer hetzelfde zou beleven als met Damian toen. Twee kindjes, heel kort op elkaar, met de nodige bijverschijnselen als uitputting, slaapgebrek en het véél te druk krijgen – ik besepte dat als Daisy naar school zou gaan het dan vroeg genoeg zou zijn voor nog een kindje. Dan zou Daisy al net zo goed luisteren als Jeremy en Damian en zou het allemaal nóg veel makkelijker zijn.

Al moest ik toegeven dat dat misschien nooit zou gebeuren, een vierde kindje. Ik was zo geschokt van wat er allemaal gebeurde vanwege mijn Prozac-gebruik; zou ik ooit zonder kunnen? Zouden tijdens een volgende zwangerschap mijn hormonen weer op hol slaan zoals bij Damian en ook deze keer, in week 34 gebeurde...? Of zou het de volgende keer nóg beter gaan en zou ik heel die Prozac niet eens nodig hebben nu ik niet meer bang hoefde zijn voor de bevalling en bang voor herhaling van een post-partumpsychose en/of -depressie?

In ieder geval besloot ik geen overhaaste en zeker geen emotionele beslissingen te nemen. Ik zou niet aan de pil gaan, want er is maar één keer pil vergeten of uitkotsen voor nodig om mij zwanger te laten worden (alle drie mijn kinderen waren namelijk in één keer raak, direct na het stoppen met de pil was het al meteen prijs) dus de pil was geen optie. Het zou me niet gebeuren dat, terwijl Daisy nog maar drie maanden oud was, ik meteen weer zwanger werd.

Ik slikte volop Prozac, dan zou ik daarmee moeten stoppen misschien... Zo ja, wat gebeurde er dan? Sprong ik dan, drie maanden zwanger, van het dak of zou ik negen maanden lang Prozac moeten blijven slikken en dan wéér een baby in de couveuse en dan deze keer wél een afkickende baby? Zet het uit je hoofd. Dat was de beste remedie. Geniet van Daisy. En dat deed ik. God, dat deed ik ... iedere minuut van de dag. Zet het uit je hoofd, neem weer een Implanon en dan, als hij eruit moet na zoveel jaar ... dan zien we wel weer verder.

## SUPERNANNY

Tijdens mijn zwangerschap slaagde ik er vaak niet in om de jongens de baas te blijven. Ik was zo moe. Geestelijk en lichamelijk. De simpelste dingen, als even van de bank afkomen, betekenden direct weer een kopstoot in m'n bekken, een kei-harde buik, een oefenwee en het gevoel dat ik in m'n broek pieste. Naar, naar, en nog eens naar!

Het was kloteweer. Het was koud en nat en het duurde langer dan alle voorgaande jaren. En dat was niet alleen in mijn beleving, dat zeiden ze ook op het journaal. Zelfs in april hagelde en sneeuwde het nog! Ik werd er niet goed van. De jongens ook niet want die braken de tent af van verveling. Ze konden niet buiten spelen met hun vriendjes. Er was echt geen hol aan. Jeremy ging dan wel naar school, Damian naar de peuterspeelzaal en dat brak de irritante sleur wel een beetje, maar de week-ends en de vakanties waren geen pretje. Op woensdag gingen de heren naar mijn moeder, zodat ik lekker een dagje voor mezelf had en op zaterdag gingen ze (zeker de laatste weken van mijn zwangerschap) naar hun andere opa en oma. Ik vond het gewoon niet grappig meer. Ik trok het niet meer.

Ik stond zo vaak te janken van onmacht als ze ruzie maakten en brutaal waren. Ik was te moe en te zwaar om van de bank af te komen. Als ik riep dat ze moesten ophouden was ik gewoon



een muur van geluid. En hoe meer de zwangerschap vorderde, hoe erger het werd. Ik kon gewoon niet meer, de jongens zaten me in de weg. Ik werd gek van het gekwetter, geschreeuw, geruzie en getetter.

Ik heb menig maal gedacht ... waar ben ik aan begonnen? Dan heb je straks dit en ook nog een krijsende baby erbij. Mens, hoe kon je er toch weer intrappen? Kinderen zijn niet zaligmakend, ze zitten je slechts in de weg. Ze doen niets anders dan ruziën, elkaar het leven zuur maken en dat van jou automatisch ook. Vrouw, wat dacht je?

Na de bevalling merkte ik weer hoe het was zonder loodzware last onder je hart, letterlijk en figuurlijk. Met het verdwijnen van die ellendige, dikke, massieve buik verdwenen ook mijn twijfels en angsten. Toen ik na een week weer voldoende aangesterkt was, voelde ik me lichamelijk en geestelijk fit genoeg om eens de bezem door mijn blagen te halen. Ik sprong moeiteloos op van de bank, zakte lachend door m'n knieën om op ooghoogte een ketelbinkie te berispen en rende zo met een krijsende, boze peuter onder m'n arm de trap op om hem even zijn nest in te donderen om af te koelen; niet helemaal Supernanny, maar wel effectief bij mijn koters. Geen zin in discussies over dat hun bed geen strafplek mocht zijn. Ze sliepen bij ons in bed. What the hell.

Mijn 'nieuwe regime' was strikt en duidelijk: "CUT THE CRAP! Geen gelul." Zeg wat je wilt, haal die duim uit je mond, normale intonatie, normaal volume, naar geschreeuw luister ik niet. Je zegt "alsjeblijft" en spreekt met twee woorden." Ik wil brood!" versta ik niet, maar "Mama, wil je alsjeblijft een broodje voor me smeren?" wel en weet je wat ... nog beter... Pak maar een stoel: hier is het aanrecht, dit is het brood, hier staat het beleg, hier liggen de botte botermessen en leef je uit! Zó maak je limonade, hier staan de koekjes die je mag pakken – als je het netjes hebt gevraagd – en toedeledokie! De jongens voelden zich een hele heer door zelf hun brood te maken ("Kijk mama! Ik heb zelf mijn brood gesmeerd!") "Goed zo jongen!

Grote kerel!" (Big smile op het jongenskoppie en everybody happy.) De krijsende baby bleek dus een zoetje te zijn, die je nooit hoorde tenzij ze honger had, maar als je haar gaf wat ze wilde bleef ze stil. Piece of cake.

Een 'strak regime'. Nee is nee. Dus ook niet zometeen. Brutaal? Niet op de gameboy. Mokken als iets niet mag? Morgen ook niet op de gameboy. Middelvinger opsteken? Naar je nest; opzouten! Snauwen? Commanderen? Ik ben je lakei niet, doe even heel gauw normaal!

Stompzinnige discussies als: "Maaaaam, mag ik een broodje pindakaas?" en als ik dat dan gaf: "Ja, maar ik wou hagelslag! WÈÈÈÈÈÈÈÈÈÈÈH!" daar gaf ik niet meer om. Dat kwam ook niet meer voor sinds ze hun eigen brood maakten, maar als het gebeurde was ik er meteen klaar mee. Ik had maar één woord voor zoiets en dat was: "Pech!" en ging dan weer verder met wat ik aan het doen was. Geen discussies meer. Een 'strak en duidelijk regime'. Het Nieuwe Leven. En dat sloeg in als een bom. Krijzen als ze binnen moesten komen om te eten? Voor straf niet meer na het eten een uurtje buiten spelen. Fiets laten slingeren op het speeltuintje en niet opruimen? Volgende dag niet fietsen. Het was op het sadistische af, maar het had wel effect. De kinderen luisterden naar me. Ik was geen muur van geluid meer. Ik merkte dat hoe kalmer en hoe rustiger en zachter ik iets zei, hoe beter ze reageerden, want dat maakte indruk. Op een middag mochten de heren voor straf naar hun kamer (na één waarschuwing in plaats van honderd) en ik hoefde maar de deur open te doen en naar de trap te wijzen, achter ze aan te lopen, naar boven te wijzen, naar hun kamer te wijzen en de deur dicht te doen en het was klaar. Toen ze weer beneden mochten komen had ik de rest van de dag geen last meer van geruzie. En in plaats van dat ze nog vervelender werden van mijn plotselinge strengheid leken ze nog liever te zijn geworden. Om de haverklap een paar armpjes om me heen.

"Oh mama, je bent de liefste mama van de hele wereld!"

"Oh mama, je bent zo'n lekker ding met je lieve ballerina-

tieten!”

“Oh mama, ik hou van jou!”

Mijn klomp brak en die breekt nog steeds. Hoe strenger je bent en hoe minder je van ze pikt, hoe meer respect en goed gedrag je van ze terug krijgt. Halleluja!

## ENG

Ik begon me na een tijdje raar te voelen. Daisy was vier weken oud en het klopte niet. Ik werd banger en banger. Ik durfde haar niet meer in bad te doen, bang om flauw te vallen, bij te komen en haar in het water te zien drijven. Dood. Ik durfde de trap niet meer op en af met haar. Bang om uit te glijden en te vallen. Ik was verschrikkelijk bang om in een psychose te raken, net als toen met Damian. Ik wou dat ik dood was! Waar komt die gedachte nou toch weer vandaan? Ik wil helemaal niet dood! Maar toch wil ik het. Wat is er toch aan de hand?

Ik wachtte niet af en belde de GGZ. Ik kreeg mijn psychiater, dokter Van Rhijn, aan de telefoon en hij regelde direct een spoedafpraak. Het mocht nooit meer zo uit de hand lopen als toen.

Twee dagen later zat ik bij dokter Van Rhijn en vertelde hem waar ik zo bang voor was.

Bang om weer in een psychose te raken en mijn gezin uit te moorden, net als die moeder in Amerika (Andrea Yates) die in psychotische toestand haar vijf kinderen in de badkuip had verdronken. Bang om weer gek te worden. Doodsbang om weer naar de paaz (psychiatrische afdeling algemeen ziekenhuis) te moeten. Vreselijk bang voor een moment van verstandsverbijstering of een black-out en dan Daisy iets aan te doen. Het was alsof ik op een heel hoog gebouw stond en zo bang was om naar beneden te vallen dat ik het liefst zelf zou springen. Hoogtevrees is namelijk niet de angst voor de hoogte zelf, maar de angst dat je je niet kunt beheersen en jezelf in de diepte stort. Dokter Van Rhijn zei hetzelfde. Hij hoorde mijn

angstige gebazel aan en constateerde dat ik zoveel van Daisy hield dat ik overbezorgd was en liever zelf een eind aan mijn leven maakte dan haar te verliezen. Ik kon hem wel zoenen, echt. Hij raakte de goede snaar. Bingo! Ik was niet psychotisch of depressief. Ik was doodsbang om het weer te worden en dat gevoel kwam voort uit een ongelofelijk grote liefde voor Daisy. Ik was te bang om haar te verliezen, doodongerust en zwaar overbezorgd.

De Prozac mocht verdubbeld worden om die angsten te onderdrukken en hij vroeg of ik oxazepam wilde.

“Oh nee, nee dank u, ik wordt zó suf van die troep.”

“Oké, prima! Heel goed!”

Daarna bewonderde hij mijn dochter nogmaals. En ik was zó trots. Ik had Daisy uiteraard mee in de draagdoek. Ik kon geen afstand van haar doen.

Ik was een dubbele babytijd aan het inhalen. Ook al heb ik ondertussen met Damian meer geknuffeld dan sommige mensen waarschijnlijk in een heel leven doen met hun kinderen. Ik was evengoed druk bezig met een inhaalrace. Ik genoot zo verschrikkelijk van Daisy's baby zijn. Het kon me niet lang genoeg duren. Ik kon haar niet lang en vaak genoeg om me heen hebben, haar tegen me aan voelen, aanraken. Ik was zielsgelukkig en dat was zo ... zo eng.

## LEUKER

De dubbele dosis Prozac sloeg in als een bom. Ik merkte er niets van behalve dat ik veel relaxter en rustiger was. Ik durfde Daisy weer in bad te doen, weer met haar van de trap te lopen. Ik was nog Supernanny-Claire Huxtable-achtiger tegen de jongens dan gewoonlijk, maar mijn ups bleven hetzelfde en beter. Ik bleef me zo gelukkig en blij voelen dat ik het idee had boven de werkelijkheid uit te stijgen. Maar ik had er geen controle over. Ik vond het zo eng. Dit kon toch niet goed gaan? Er moest toch iets mis zijn in mijn leven, het was onmogelijk

dat alles zo voorbeeldig ging. Onmogelijk. Echt niet. Ik werd er bloednerveus en al bij voorbaat depri van. Wat stond me te wachten?

De redding, de verlossing, het antwoord kwam in de vorm van een blauwe envelop.

Hoewel ik tegen de postbode had gezegd dat hij blauwe enveloppen niet bij ons in de bus hoefde te gooien en gewoon weer mee mocht nemen, gooide hij hem toch naar binnen. Ik maakte hem open en begon onbedaarlijk te lachen. Ik kon niet meer stoppen. Ik moest bijna janken van het lachen. Yes! Gelukkig! Dus toch problemen. Toch narigheid. Ik was al bang, het was te mooi om waar te zijn.

In de brief stond dat we toch geen recht hadden op de aan ons toegezegde huursubsidie en dat we het hele bedrag dat we de afgelopen zes maanden hadden ontvangen, in één keer mochten terugstorten op hun rekening. Yes! Gelukkig. Het was alweer te mooi, het ging te goed. Dank u wel, regering! Leuker kunnen jullie het niet maken...

## ÉÉN DAG

Het was bizar om me zo gelukkig te voelen. Het was eng. Onvoorstelbaar. Niet te bevatten. Net zo min als ik me bij Damian zo diep ongelukkig en angstig voelde. Dat ik niets voor hem voelde. Dat ik alles kwijt was wat maar enigszins op gevoel leek. De herinnering was levendig en aan de andere kant niet meer voor te stellen. Ik stond mezelf toe om één dag verdriet te hebben over de gebeurtenissen rondom de geboorte en het halve jaar daarna met Damian. Ik heb die ene dag benut om m'n ogen uit m'n kop te janken en daarna was het over. Klaar! Je kunt wel blijven janken en grienen en zaniken en zeiken over iets, maar op een gegeven moment is het toch klaar. Het was nu eenmaal gebeurd en daar kon ik nu niets meer aan veranderen.

Daisy krijgen was helend in alle opzichten. Alleen al het feit

dat ik bij Daisy wel meteen

'Het Gevoel' had waardoor ik wist dat ik het aankon. En dat gevoel had ik bij Damian niet gehad, waardoor ik het niet aankon. De band met Damian was nu zó goed, daar kwam niets meer tussen. Ik was niets veranderd behalve dat ik een hele grote, oprechte, diepe liefde maal drie had. Niet gedeeld door drie, nee ... máál drie. Mijn hart werd niet in drieën gedeeld, ik had gewoon drie harten die in mijn borstkas klopten, voor ieder kind even krachtig. Damian is in geen enkel opzicht 'getraumatiseerd' of 'teleurgesteld' in mij. Hij is net zo spontaan en oprecht in zijn doen en laten als Jeremy en ik hou van alle drie mijn kinderen evenveel. Een moeder die haar been breekt, moet die het zichzelf ook verwijten? Waarom zou ik het mezelf dan verwijten dat ik compleet knettergek werd na de geboorte van Damian? Het kwam niet door hem, ik wilde het zelf ook niet. Ik wilde niets liever dan van hem houden, zijn moeder zijn, door liefde gedreven en door liefde gebonden aan elkaar. Dat dat even anders liep is heel tragisch, maar niet mijn schuld. Ik had dit nooit gewild. Het overkwam me. Ik heb gevochten als een leeuw om eruit te komen en het is gelukt. En dat werkt heel goed, al moet ik het nog steeds wel een paar keer per dag tegen mezelf herhalen. Bij wijze van schop onder m'n kont om een depressie te voorkomen naar aanleiding van mijn vorige depressie. Ik had dit nooit gewild. Ik was ziek.

Eén dag lang heb ik de ogen uit m'n kop gejankt en toen was het klaar. Je doet er niets aan.

Je kunt het verleden niet veranderen. Je kunt wel verder gaan. En dat was wat ik ging doen: verder gaan! Verder met mijn leven, met mijn drie prachtige kinderen van wie ik alle drie evenveel hield.

## GEWOON ... GELUKKIG

Het derde kindje krijgen viel me in alle opzichten mee. De zwangerschap was natuurlijk niet leuk, ik vind zwanger zijn

gewoon niet fijn. Maar daarna... De bevalling ging super goed deze keer, ik had een roze kraamtijd en de gelukshormonen spatten door mijn hoofd, ze explodeerden van tijd tot tijd en ik leefde constant in een gelukzalige roes. Ik leerde vooral om van dag tot dag te leven en de dingen per moment te bekijken. Een drukke dag waarop de jongens vervelend waren, kwam ook wel weer om.

Daisy vond het fantastisch in de draagdoek, was daarin super tevreden en ze hilde nooit ... behalve als ze honger had. Als ze tussendoor hilde, was ze stil zodra ik m'n pink in haar mondje stak. Ze accepteerde de speen nog steeds niet. Schudde haar hoofd als een ADHD-spreeuw en krijste het uit totdat ze pinkie voelde. Dan was het goed. In het begin zat ik bijna de hele dag en nacht met die pink in haar giechel; mijn vel was gerimpeld tot op het bot. Dit werd geleidelijk aan steeds minder, totdat ze haar momenten kreeg dat ze zin had in pinkie.

Die momenten volgden elkaar steeds minder frequent op en ten slotte lag ze uren in de draagdoek te slapen zonder dat ik mijn pink één keer in haar mondje had hoeven steken.

De draagdoek werd langzamerhand de kinderwagen en toen ik merkte dat ze vaak wakker schrok van het geschreeuw van de jongens werd de kinderwagen langzamerhand haar wiegje boven. Als ik haar er wakker in legde, kon het zijn dat ze wel eens een kwartiertje hilde omdat ze pinkie wilde hebben. Maar na een kwartier roepen om pinkie gaf ze het op en lag ze tevreden te slapen. In haar slaap had ze regelmatig lachstuiptjes waardoor ik niet het idee kreeg dat ze getraumatiseerd raakte als ik haar eens een kwartiertje liet tetteren in haar warme wieg, met haar schone luier na het flesje en het boertje. Ik ging zelfs zó ver dat ik op een avond, toen ik rustig zat te eten met de jongens (Martin moest overwerken) en Daisy ontevreden lag te brullen in de box, rustig opstond en tegen Daisy zei: "Schat, ik vind je ontzettend lief, maar ik ga je nu even boven in je bedje leggen want echt, ik word doof van je 'daisybellen.'" Ik voegde de daad bij het woord: pakte haar op,

controleerde haar luier (ze had een uur geleden nog een fles gehad) verwarmde haar wiegje voor met een kruik, knuffelde haar, legde haar neer, gaf haar een kus, deed haar muziekmobieltje aan en toedeledokie en de mazzel, zoek het maar even tien minuutjes uit. De babyfoon zette ik uit, ik hoorde haar toch dwars door het plafond heen huilen, maar nu op een level dat ik er geen koppijn en suizende oren meer van kreeg. Ik at rustig mijn bord leeg, luisterde naar de verhalen van de jongens, ruimde snel op en toen ik inderdaad tien minuutjes later klaar was pakte ik Daisy uit haar bedje en zei vrolijk: "Zo schatje. Ik ben klaar. Nu ben jij weer aan de beurt." Ik legde Daisy in de draagdoek, gaf het meissie haar geliefde pinkie, ze sabbelde vijf minuutjes, viel tevreden in slaap en sliep twee uur lang totdat het tijd was voor de volgende voeding. Martin was inmiddels thuis gekomen: stopte de jongens in bad, ik las ze voor met Daisy in de draagdoek, kus, welterusten en toen was het weer tijd voor Daisy's fles.

Waar had ik toch in vredesnaam zo tegenop gezien? Niets kreeg mij nog gek. Geen huilende baby, geen dreinende peuter. Wat? Heb je er een probleem mee dat je om half acht 's morgens nog geen ijsje mag? Wil je even gauw maken dat je wegkomt, laat je nakijken! Ik ben hier de baas en oké, een hond heeft een baas, een kind heeft een moeder, maar krijg de hik maar, daar heb ik nu niets mee te maken. Ik was zo relaxed dat het bijna eng was. Maar ik voelde nog niets, ik voelde geen enkel voorteken en als ik dacht van wel bleek dat gewoon angst te zijn: paranoia. Alles bleef rustig. Nu wist ik waarom moeders vaak zeiden dat ze het jammer vonden dat hun kinderen zo snel groot werden. Nu wist ik eindelijk waarom. Ik was gewoon ... gelukkig!

## TOP

Mijn moeder heeft de eerste zeven weken van Daisy's bestaan alles uit de kast gehaald om ons te helpen. Ze paste op de jon-

gens wanneer ze maar kon. Het is in die zeven weken maar twee keer voorgekomen, dat ze een dagje niet kon oppassen zodat ik meestal met Daisy lekker een uurtje kon slapen tussen de middag. Op maandag kwam ze me helpen met schoonmaken, dan kwam ze om 08.15 uur aan, dan bracht zij de jongens naar peuterspeelzaal en school (of wij allebei; ieder één jongen) en daarna gaven we samen het huis een grote beurt. Om half twaalf haalde zij de jongens uit school, dan ging ze naar huis om te eten, kwam om 13.00 uur weer terug om Jeremy naar school te brengen en nam Damian mee zodat ik met Daisy kon slapen. Om 15.15 uur haalde zij Jeremy weer van school en bracht de jongens thuis. Of ze gingen met haar mee naar huis, net hoe het uit kwam. De rest van de week kwam ze iedere middag om 13.00 uur, bracht Jeremy naar school, nam Damian mee, haalde Jeremy om 15.15 uur op en bracht dan de jongens weer thuis. Verder paste ze op als ik naar psychiater, gynaecoloog of wat dan ook moest en voor iedere scheet stond ze voor ons klaar.

Dit was fantastisch. Maar hoe langer het duurde, hoe minder lekker ik me erover begon te voelen. Allereerst zag ik hoe moe mijn moeder was en ik voelde me schuldig over het feit dat ik drie kinderen had, maar zij er voor twee zorgde: iedere dag. Ten tweede voelde ik me rot, omdat zij, indertijd met Damian, ook iedere dag voor ons zorgde omdat ik het toen niet aan kon. Haar hulp was absolute noodzaak, geen luxe zoals nu. Ik kon gewoon niet voor de jongens zorgen toen; ik was zo verschrikkelijk ziek. Ziek in m'n kop en daardoor ook in m'n lijf. Niets en niemand kon me nog bereiken, het was armoe troef qua emoties. Mijn zelfvertrouwen daalde tot ver beneden peil. Ik was dolblij en zielsgelukkig met alle hulp, maar voelde me een nul: een totale loser! Ik was afhankelijk van haar hulp en ik had gefaald; ik kon niet eens voor mijn eigen kinderen zorgen. Het is me nog steeds een raadsel waar ik ooit de moed vandaan gehaald heb om een derde kindje te krijgen. Vanaf het moment dat ik Daisy voor het eerst zag wist ik: dit gaat me lukken. Dit

gaat gewoon goed. Hulp was geweldig en fantastisch, maar niet noodzakelijk. Pure luxe, maar geen noodzaak. Alle angsten die ik had gehad, dat de psychose en depressie weer terug zouden komen, verdwenen als sneeuw voor de zon zodra mijn zelfvertrouwen weer een beetje opgekrikt werd. Dit gebeurde toen Daisy een maand oud was en de Prozac was verdubbeld. Het ging beter en beter. Ik werd overmoedig.

Ik kon me niet meer voorstellen dat ik me de vorige keer bij Damian zo had gevoeld.

Dat ik keer op keer tegen hem heb staan schreeuwen: "Hou godverdomme je bek dicht want ik doe je wat áán!" Terwijl het schaap nauwelijks huilde. Maar in mijn hoofd huilde hij net zoveel als zijn broer destijds deed. Hemel! Wat was ik toen ziek. Ik moest mezelf dwingen om niet de hele dag te gaan lopen vergelijken. Om later tot de conclusie te komen dat die vergelijkingen weliswaar erg verdrietig waren omdat het bij Damian toen zo fout ging, maar me bij Daisy een dikke, vette, fluorescente, felgekleurde veer in m'n reet stak, dat het deze keer zo goed ging.

De dag kwam dat ik mijn moeder opbelde, haar bedankte voor alle goede zorgen, maar zei dat het niet meer nodig was. Daisy was toen zeven weken oud. Ik vond het super lief dat ze ons zoveel hielp, maar het was gewoon niet meer nodig. Ik kon de hele wereld aan en alle werelden daarbuiten. En de zwarte gaten erbij. Slapen 's middags was luxe, niet noodzakelijk. Ik wist gewoon dat moeheid nu niet zo'n heel geweldig gevoel was, maar ik voelde het niet meer. Ik bedacht me zelfs dat misschien het Prozac slikken in de zwangerschap helemaal niet nodig was geweest ... dat ik hysterisch en in paniek was geraakt; vol angsten en twijfel of ik er wel goed aan had gedaan weer een kindje te krijgen.

Ik belde mijn moeder: het was klaar! De maandagochtend (schoonmaak-ochtend) bleven we erin houden, het was wel lekker zo. Heerlijk het grove werk samen doen: bank op z'n kop, badkamer soppen, dat soort dingen. Maar na de schoon-



maak zou ze gewoon lekker naar huis gaan en ieder zijns weegs. De woensdagmiddag zou zij de jongens nog nemen. Ze vond het leuk en gezellig, de jongens vonden het super bij oma en voor mij was het ook lekker om aan mijn boek te kunnen werken zonder tig keer onderbroken te worden voor de meest onzinnige dingen die mijn kinderen – oh zo creatief – uit hun kleine duimpjes kunnen zuigen, als ik ze zeg dat ze me even niet moeten storen omdat ik met iets bezig ben.

Ik liep rond met Daisy in de draagzak. Als het tijd was voor een voeding gaf ik haar die – de fles tussen m'n tieten geklemd – gewoon lopend. Geweldig die flesvoeding (ik zag mezelf nou bepaald niet met m'n tiet uit m'n blousje over straat gaan). Damian crosste op zijn fietsje met zij-wieltjes, Jeremy spurttte vooruit op zijn fietsje zonder zij-wieltjes en omdat het prachtig lenteweer was kregen we zo ook nog eens vier keer per dag een heerlijk frisse neus. Het leven was mooi.

Nadat we Jeremy om 13.00 uur naar school hadden gebracht gingen we naar de skatebaan, waar Damian met zijn fietsje over de parkeerplaats van de sportvelden crosste, door de plassen (als die er lagen) en van de skatebaan afgleed; er overheen fietste, rende en kopje dook. Daarna door naar het speelplaatsje waar hij zichzelf leerde skateboarden. Uiteraard met de nodige val- en duikpartijen, maar dat mocht de pret niet drukken. En ondertussen lag Daisy heerlijk te slapen in de draagzak. Hell. Zo wilde ik er nog wel tien ... twintig!

### TROUBLES IN PARADISE DEEL 3

Het is zaterdagochtend. Daisy is bijna acht weken oud. Ze heeft weer doorgeslapen tot zes uur. Ongelofelijk! wat een prestatie voor zo'n kleintje.

Ik heb nooit begrepen waarom een leuk tekenfilmje als *Totally Spies* gekeurd wordt voor zes jaar en ouder en dat iedereen me afraadt om mijn bloedjes daarnaar te laten kijken en dat *Roadrunner* goedgekeurd is voor alle leeftijden en daar

hoor je niemand over. Sterker nog: iedereen vindt het leuk! Ik heb nog nooit zoveel sadistische shit bij elkaar gezien. De keren dat Coyote te pletter valt, in de fik vliegt, ontploft en zich op een miljoen andere manieren mutileert, pijnigt, in het ongeluk stort, doen me echt weinig goed. Ik kan het vaak niet aanzien. Ik vind het altijd zielig voor Coyote. Altijd! Immers, wie een kuil graaft voor een ander is toch geen egoïst? Maar goed, de jongens lachen zich blauw om het ongeluk van Coyote en vinden het helemaal top en ik vind het op mijn beurt weer helemaal top dat ik even rustig wakker kan worden met Daisy's fles en een boek zonder gesprong en geren om me heen en beneden: ik vind het wel best. Zal me ook een zorg zijn. Het is maar een tekenfilm.

De jongens gaan om zeven uur naar beneden. Jeremy heeft zich al aangekleed, Damian gaat in z'n nakie. Prima! Het is toch niet koud. Jeremy maakt zelf zijn brood en zijn drinken, zit lekker achter de computer zich op [Jetix.nl](http://Jetix.nl) uit te leven en Damian ligt op de bank naar *Totally Spies* (zonder te pletter vallende, in de fik vliegende, ontploffende, gemutileerde en gemartelde Coyotes) te kijken als ik om kwart over acht beneden kom. Ongelofelijk! Oké, er is zo te zien een fles limonade omgegaan op het aanrecht, Daisy heeft een plotselinge aanval van notoire tetteritis gekregen. Die kan zó bij de fanfare met haar gebrul, maar het maakt niet uit. Ik dirigeer Damian mee naar boven om zich aan te kleden, complimenteer de heren met hun goede gedrag, maar ik ben alweer te snel met mijn blije oordeel. Als ik in de kamer van de jongens kom, zie ik dat ze weer repen behang van de muur hebben getrokken.

Ik vraag Damian kalm: "Hoe komt dit? Hoe is dit gebeurd?"

Hij kijkt me schuldbevestigend aan. Denkt na.

"De muur is zomaar gescheurd mama!"

Ik onderdruk een giechel. Deze kende ik nog niet.

"Zo! Is de muur gescheurd? Zomaar ineens? Just like that?"

"Ja mama!"

"Jeetje, dan moeten we maar verhuizen. Een ander huis

gaan zoeken. Het is toch wat als de muren in dit huis zomaar scheuren?”

“Neeeeee! ik wil niet verhuizen.”

“Ja schat, het zal toch moeten. Als de muren hier zomaar scheuren kunnen we hier niet blijven wonen, dat is te gevaarlijk.”

“De muur is niet gescheurd, mama.”

“Oh nee? Wie heeft het dan gedaan?”

“Ehhh ... de kleine kabouters! Ik heb het zelf gezien!”

“Jee, en je hebt ze niet eens tegengehouden?”

Damian is slim. Hij weet dat ik hem door heb. Zijn lipje begint te trillen en hij huilt dat het hem spijt.

“Is goed jongen. Ik vind het best. Al trek je álle muren kaal. Jij moet in die rotzooi slapen, ik niet. Dacht je nou echt dat ik dit nog ging behangen? Nadat het al zo vaak is gebeurd. Op jullie andere kamer en nu weer op deze? Krijg de hik maar, gaan jullie maar lekker in de troep slapen, ik zie het niet, mijn kamer is netjes.”

Damian knikt. Hij heeft echt spijt, zegt hij. Tja, shit happens.

Damian speelt buiten. Daisy heeft inmiddels de fles gehad na een tetterbui van een half uur in de kinderwagen (sorry, ik had even geen tijd; ik moest: Damian aankleden, de gepriekte limonade opruimen, de vaatwasser uitruimen en weer inruimen, de woonkamer opruimen, koffie zetten en mijn eigen ontbijt maken) en ligt nu heerlijk ingebakerd en tevreden met speentje in haar mond boven te slapen. In haar wiegie. Speentje? Ja, speentje!

Op de BabyBrabbel kreeg ik de tip om de Avent speen eens te proberen. Ik kreeg hem cadeau van goeie vriend Alex en ... eureka! Het lukte, het lukte! Het lukte, ja! Yes, we did it! Swieber niet stelen! Swieber niet stelen! Geweldig, ze pakte hem direct. Fantastisch!

Speentje klem gelegd met de deken en ze pit als een roos. Helemaal fantastisch. Halleluja! Damian speelt dus buiten. Plotse-ling komen zijn vriendjes aan de deur...

“Damian heeft achter het bankje van de speeltuin gepoept.”

“Ah nee, niet weer!”

“Doet hij dat vaker dan?”

“Ja. Regelmatig. Vies, ranzig kereltje!”

Ik roep hem.

“Hee Damian, ransaa! Ranzig vies mannetje! Waarom poepte je nou weer achter het bankje? Zie je dat bordje niet staan, daar staat een hondje op. Wat doet dat hondje?”

“Hihihi poepen mama!”

“Nou, dan mag je hier toch niet poepen?”

“Ik ben toch geen hondje mam?”

“Nee, jij heet Einstein van je achternaam.”

Ongelofelijk! Oké. Ik klap dicht.

“Ja, je hebt gelijk jongen.”

Kan er niet meer van maken.

“Gewoon niet meer doen, hè? Voortaan gewoon binnenkomen als je moet, oké?”

“Nee! Ik vind poepen buiten leuk.”

“Back to basic zeker. Weet je wat, zoek het maar uit. Dan sta jij bekend als ‘het jongetje dat buiten poept.’”

“Hahaha jaaaa!”

Hoofdschuddend loop ik naar binnen. De drol ligt precies onder het bankje, daar zal toch nooit iemand doorheen lopen, je komt er niet eens bij. Goed gemikt. Well done! One hundred and eighty!

Jeremy komt achter de computer vandaan. Hee! Het leeft nog!

“Maaam, mag ik buiten spelen?”

“Oh ja! Alsjeblieft! Prachtig weer, lekker naar buiten.”

“Mag ik op m’n sandalen? Zonder jas?”

“Ja en ja.”

“Oh mam, je bent de mooiste moeder van de wereld. Die andere moeders zijn van die dozen. Die knippen hun haren helemaal kort en dan zijn ze zo lelijk. Jij had dat ook gedaan hè? Dat was een foutje hè? Maar je hebt het gelukkig weer laten groeien hè?”