

de post-partumrevolutie

Leesexemplaar

Leesexemplaar

kirsten ginckels & joke de wilde

**de post-partum
revolutie**

P E L C K M A N S

'het is alsof er tezamen met onze zoon ook een nieuwe, diepere golf van liefde geboren is. ik zie mijn lief zo graag!' al de liefde, warmte en gedragenheid die voortstuwt uit deze mama. een mama die gezien en ondersteund werd bij haar bevalling en tijdens haar post partum. ze wordt gedragen. ze straalt liefde uit, zachtheid, rust. ze staat recht, kraamverband op halfzeven, haren in dikke knopen, hemd gekreukeld. blote buik, blote borsten, blote baby. ze kijkt recht in mijn lens. ik zie een mama, een pas bevallen vrouw, acht dagen geleden. ik laat mijn camera zakken en kan alleen maar zeggen: 'jee... wij doen het toch maar, hè, zie je daar nu staan, je bent zo prachtig.'



Leesexemplaar

‘all houses are dark,
until the mothers wake up’

KAHLIL GIBRAN

voor de vrouwen van vandaag die vanuit
onvoorwaardelijke liefde met de grootste toewijding
de generatie van morgen voort- en grootbrengen.
zij die met alles in zich meer dan alles voor hun
alles geven.

voor de vrouwen die ons voorgingen,
het ons voordeden en in ons voortleven.
we zullen jullie nooit vergeten.

en in het bijzonder voor lenne en lucette,
die ik mijn dochters mag noemen.

dank je wel om mijn spiegels en wegwijzers te zijn,
mijn grootste kracht en zwakte, de katalysator en
de rem, het begin en het einde. de zin van mijn
bestaan.

KIRSTEN



‘birth is not only about making babies.
birth is about making mothers — strong,
competent, capable mothers who trust themselves
and know their inner strength’

BARBARA KATZ ROTHMAN

Leesexemplaar

015	_____	voorwoord
021	_____	inleiding
037	_____	vertragen
089	_____	verzachten
153	_____	verbinden
211	_____	vertrouwen
247	_____	besluit
251	_____	woorden van dank



voorwoord

'het zit zo diepgeworteld'. die vier woorden en een viervoud aan tranen stromen eruit nog geen vijf minuten ver in een vergadering met uitgever lise en fotografe joke. joke is hoogzwanger van een kind, maar nog even niet van onze boekbaby. we zijn november 2024. ons boek had het levenslicht moeten zien nog voor haar baby dat zou doen, zo hadden we het gepland. we hadden dat afgesproken en in een overeenkomst gegoten en gelezen en goedgekeurd en ondertekend. en 'afgesproken is afgesproken', hoor ik mijn jongste dochter zeggen. de *post-partum-revolutie* zit vast in mijn bekken, haar scherpe hoeken duwen in mijn blaas en voelen als speldenprikken rond mijn navel. joke draagt het kind, ik het boek.

de oorspronkelijke deadline is al lang verstreken, jokes baarmoedermond begint te verstrijken en te verweken, maar bij mij zit alles muurvast. potdicht. hoe harder ik mijn best doe om *de post-partumrevolutie* richting het geboortekanaal te persen, hoe pijnlijker dit proces wordt. oude pijnen die in de diepere lagen verweven zitten en waarvan ik dacht dat ik ze al had aangekeken of het bestaan nog niet kende, worden door dit schrijven met één zuivere snede opengereuten. *ons boek raakt aan diepgewortelde overtuigingen in mij en het zal ook jou op je grondvesten doen daveren.* de pijnen en patronen zijn niet

alleen van mij. de meeste zijn wellicht nooit van mij geweest en heb ik gaandeweg overgenomen. het is groter dan wat er tussen mijn twee bekkenhelften, het schaambot en mijn heiligbeen past en het is zoveel zwaarder dan wat mijn bekkenbodemspieren na twee zwangerschappen nog kunnen dragen.

we hebben elkaar nog nooit ontmoet en toch weet ik dat jij dit ook meedraagt. want jij hebt een baarmoeder of misschien heb je er een gehad en het is in die warme schoot die leunt op je dijken dat er een vuur brandt dat alleen van jou is, een oerkracht huist die je niet voor mogelijk houdt en een vermogen schuilt om diep te voelen. het zit allemaal in jou, in ons. het ligt zomaar voor het grijpen, klaar om aangeboord te worden, en tegelijkertijd heeft het nooit zo ontoereikend gevoeld. we zijn vergeten hoe betekenisvol en waardevol we zijn als levende wezens in dit leven en in het leven van anderen. we zijn bang geworden om niet te voldoen en teleur te stellen; bang dat we als moeilijk, veeleisend, te behoeftig of tegendraads worden gezien. nog banger zijn we van onze eigen kracht. we weten niet meer hoe het moet; ermee in contact komen, verbinden met ons eigen lichaam, afstemmen op onze intuïtie. we zijn gaandeweg gaan geloven dat ons dieper weten en aanvoelen er minder toe doet of onbetrouwbaar is. we zijn vervallen in een voortdurend verantwoorden, pleasen, toegeven, conformeren. *diepgewortelde overtuigingen zitten als vertakkingen van een vleesboom hardnekkig vast in het bindweefsel van onze baarmoeders.* onze buiken zijn leeg en toch hebben we er onze buiken van vol. lichaamsvreemd materiaal dat niet van ons is. het zeurt, het weegt. het is te zwaar om te dragen want we dragen het allemaal, allemaal alleen.

en daarom barstte ik in tranen uit in de plaatselijke koffiebar in het bijzijn van de twee vrouwen met wie ik dit boek maak. want wat ik in mijn eerste post-partumperiode niet deed, kan ik in het midden van mijn post-partum-revolutie nog steeds niet en dat is hulp vragen of aannemen. wanneer ben ik beginnen te geloven dat ik het alleen moet doen? wat voor onwaarheden zijn

er ons vrouwen nog aangepraat doorheen de tijd? en waar komt die vreselijke bewijsdrang vandaan? ligt het aan mijn beeld van anderen, dat zij het in hun eentje wel geregeld krijgen? of doen we collectief alsof we het allemaal zo goed voor elkaar hebben, uit angst om onder te doen? we zijn allemaal zo druk bezig met onze eigen boontjes doppen en misschien is dat vandaag nog de enige optie in de hyper-individualistische maatschappij waarin we leven. misschien doen we dit uit noodzaak, om te overleven.

waren we als mensen maar met elkaar verbonden zoals planten en bomen, die via een ingenieus ondergronds netwerk van wortels met elkaar in verbinding staan. grotere en oudere bomen beschermen met hun kruin de kleinere, jongere bomen. en een boom die geworteld is in minder vruchtbare grond kan wat extra voeding bij een naburige boom halen. hoe mooi zou het zijn als diezelfde vanzelfsprekendheid en samenhangigheid in onze samenleving kon bestaan.

als we het dan toch over grond hebben: het zaadje voor dit boek is lang, heel lang geleden geplant. misschien wel in een vorig leven. in ieder geval ergens voor ik mama werd en drie jaar later over die aardverschuiving een eerste boek schreef (*the gentlemom*, over mama zijn zonder schone schijn, 2015). niets van dit alles heb ik gepland. dit scenario had ik niet kunnen bedenken. *had ik van tevoren geweten dat uit een ontwrichtende eerste bevalling en kraamperiode zoveel vervulling, verbinding en vuur zou ontstaan, dan had ik de jaren die erop volgden niet dat snijdende schuldgevoel moeten meesleuren.* en dan was er geen schaamte geweest, geen torenhoog onrechtvaardigheidsgevoel, geen 'ik heb gefaald'. dan had ik niets gemist en nog minder in vraag gesteld. de dingen in vraag stellen is mijn nieuwe normaal geworden. waarom kijken we zo weinig naar moeders om? waarom praten we zo weinig over die post-partumperiode? waarom lijden zoveel vrouwen eenzaam in stilte? waarom zijn we vergeten hoe prachtig en krachtig we zijn?

tijdens een sessie over energetische massage en healing van het bekken ontmoet ik sia. haar naam betekent 'verlichting'. ze trekt me aan. ik word als het ware gezogen naar het schapenwollen matje dat uitgerold voor haar blote voeten ligt. ik wil daar liggen. en zo gebeurt het. er is zoveel energie, ter hoogte van mijn buik, zonder dat ze me aanraakt. gewoon door daar te zijn, voor haar te liggen, ontvankelijk, nieuwsgierig. ze vertelt me dat ik in vorige levens met vrouwen heb gewerkt. als vroedvrouw, als wijze vrouw, dat ik nooit iets anders heb gedaan dan voor vrouwen zorgen. ik heb hen bijgestaan, gedragen, gekoesterd, gevoed. en dat doe ik vandaag nog steeds. of opnieuw, want kraambehandelaar was niet mijn eerste job in dit leven. in een vorig professioneel hoofdstuk was ik journalist voor vlaanderen bekendste vrouwenblad. de rode draad mag intussen duidelijk zijn: vrouwen.

als ik het over vorige levens heb, hoef ik niet eens zo ver terug te gaan in de tijd. dertien jaar maar, tot ergens net voor ik in verwachting bleek van onze eerste dochter lenne. *er is een kirsten voor en een kirsten nadat ik mama werd. twee compleet andere werelden, sinds de geboorte van elkaar gescheiden door een diepe breuklijn en steeds meer van elkaar afgedreven, zeg gerust uit elkaar gegroeid.* ik heb ontelbare pogingen ondernomen om de kloof te dichten, om mezelf terug te katapulteren naar het oude. ik heb me verzet tegen al wat nieuw was en me halsstarrig vastgeklampt aan al wat nog vertrouwd voelde. een transformatieproces drong zich op en ik deed er lange tijd alles aan om het niet aan te gaan. ik moest me een nieuwe rol eigen maken, uit het niets, zonder houvast of voorkennis. probeer maar eens een puzzel van duizenden stukjes te leggen zonder te weten wat er op de doos afgebeeld staat. en terwijl je aan het puzzelen bent en dichterbij het volledige plaatje komt, blijkt het een beeld te zijn dat je nooit eerder gezien hebt en nergens kan thuisbrengen. al puzzelend werd het me duidelijk dat de rol van moeder samengaat met een geheel nieuwe blik op de wereld. er zijn dingen die ik niet meer kan ontzien, andere zaken zijn glashelder. ik zie scherper hoeveel leed en onrechtvaardigheid, gruwel en onmenselijkheid er is. babydiertjes, babymensjes, de liefde, altijd de

liefde, dat ene lied op repeat of haar glunderende gezichtje spotten in de carnavalsstoet, er is weinig dat de gevoelige snaar niet raakt.

ik kan niet langer ontzien dat moeders worstelen, ploeteren, wegglijden, fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel uitgeput zijn. ze begrijpen niet wat hen overkomt en voelen zich het merendeel van de tijd overweldigd.

ze verwelkomen nieuw leven in overlevingsmodus, schipperen tussen een oude en een nieuwe, nog onbekende identiteit. ontspanning voelt als tijdverlies, maakt onrustig en is beangstigend. moeders zijn als aarde. ze zijn de bodem waaruit al het leven hier op aarde groeit. en als die bodem is uitgeput, heeft dat niet alleen gevolgen voor de gezondheid van de moeders, ook het welzijn van de kinderen lijdt hieronder. hun groei en bloei begint bij mama. als zij het goed stelt, plukt het hele gezin daar de vruchten van. we dragen als samenleving de collectieve verantwoordelijkheid om moeders te voeden, verzorgen, verrijken. de harde realiteit is dat we moeders verwaarlozen. gaandeweg zijn we mama uit het oog verloren.

soms ben ik bang dat dit boek te laat komt omdat het kwaad al geschied is en op andere dagen maak ik me zorgen dat de tijd nog niet rijp is. er is meer bewustwording, langzaamaan zijn er veranderingen op til, maar misschien zijn ze nog te pril om nu al een post-partumrevolutie te ontketenen. ik zit niet te wachten op een radicale ommezwaai. *de kracht van deze revolutie zit in haar traagheid, haar gelaagdheid en gewoonheid.* ze hoeft niet baanbrekend en opvallend te zijn om een wezenlijk verschil te kunnen maken. de post-partumrevolutie mag zich geruisloos, zacht en geleidelijk ontfouwen, ze mag zich tonen van haar meest menselijke en vrouwelijke kant. dat deze revolutie een nieuwe warme wind mag zijn, een tegenbeweging en een terugkeer naar de basis, terug naar wat juist voelt. ik geloof dat we de kraamtijd radicaal anders moeten invullen. vertragen, verzachten, verbinden, vertrouwen en al het moois dat daaruit kan ontstaan, dat is een ware daad van rebellie. dat is de post-partumrevolutie.



inleiding

je voelt dat er iets niet klopt. dat er fundamenteel iets mis is. je kan er moeilijk de vinger op leggen, laat staan er passende woorden aan geven. het is een dieper aanvoelen, een weten, sterk voelbaar ter hoogte van je lege buik. alles is anders nu, dat weet je. toch twijfel je, want de buitenwereld wil je doen geloven dat er niets veranderd is. jij wil het anders. je wil niet moederen onder de druk van tijd, verwachtingen, verplichtingen. je wil niet die overhaaste, overspannen, overweldigde, overpresterende mama zijn. je wil niet overleven. je wil leven, het je kind(eren) voorleven. je wil stilstaan bij wat dit nieuwe leven je komt leren. je wil vastbesloten kiezen voor je kind zonder dat je daarvoor iets in de plaats moet doen, zonder toegevingen. je wil onthaasten, ont-moeten, ontvangen, ontwaken, ontgroeien wat je niet langer dient. slangen ontgroeien hun huid zodra die begint te trekken, te schuren en aan soepelheid te verliezen. dat is voor ons vrouwen niet anders. je huid wordt zo uitgerokken tijdens de zwangerschap dat het niet hoeft te verbazen dat ze je achteraf niet meer past.

je voelt dat mama's geen plaats hebben in deze samenleving, althans niet de plaats die ze verdienen. je voelt je op plekken die voordien vertrouwd en veilig voelden niet meer op je plaats. je voelt die onweerstaanbare drang om een plek te creëren voor jezelf en je gezin die wel passend voelt. je wil de wereld veranderen, *for the better*, voor onze kinderen. je wil deze blauwe bol een stukje mooier achterlaten dan hoe jij hem hebt aangetroffen wanneer jij ter wereld kwam. je wil breken met het oude, het bekende, je wil verandering en bent je ervan bewust dat die begint bij jou. iemand moet het tij keren en je kijkt daarvoor niet langer naar de ander. je stelt veel in vraag en weet: buiten zoeken naar richting, naar antwoorden, heeft geen zin. de wegwijzers, net als alle wijsheid, bevinden zich binnenin.

je voelt dat we altijd hebben geweten waarover post partum echt gaat, maar vreest dat we dit uit het collectief geheugen hebben gewist. ergens hebben we beslist om tegen onze natuur in te gaan, om de wetten van de natuur te herschrijven. tegen beter weten in zijn we de periode na de bevalling anders gaan invullen. we hebben van het post partum iets gemaakt dat in niets nog lijkt op het origineel. je wil terug naar de basis. een grote schoonmaak dringt zich op en je wil enkel nog de essentie overhouden. wat de baby nodig heeft, is ook wat de mama nodig heeft: rust, warmte, voedzame maaltijden, nabijheid en liefdevolle aanraking. als aan mama's primaire behoeften wordt voldaan, verhoog je haar kansen op een vervullende en verrijkende kraamtijd. je beseft dat dit boek evengoed 'post-partumremembering' of 'het reclaimen van het post partum' had kunnen heten.

jij bent de uitgelezen persoon om dit boek te lezen als:

- je het voelt. ik ga je niet overtuigen van de waarde van dit boek en ik ga je in dit boek niet overtuigen van jouw waarde
- je prioriteiten drastisch zijn veranderd ten opzichte van voor je zwangerschap en jij nu wel mee in het lijstje staat
- je geregeld die *gentle reminder* en de toestemming nodig hebt om te rusten
- je rust wil kunnen nemen zonder dat bijtende schuldgevoel, zonder het gevoel te hebben dat je dit naar jezelf of anderen toe moet verantwoorden of verdienen
- je niet meer wil deelnemen aan de ratrace van het leven en je eigen tempo wil volgen
- je vrouwelijke energie naar waarde schat en haar waarden wil uitdragen
- je een metgezel en een gelijkgestemde in boekvorm kan gebruiken
- je verlangt naar vertragen, verzachten, verbinden en vertrouwen
- je bereid bent om de reis van het oude (jij voor je mama werd) naar het nieuwe (daar waar je verlangen ligt) met al zijn hindernissen aan te gaan
- je deel wil uitmaken van een ommekeer, *one by one*, vrouw per vrouw. je wil deelnemen aan de post-partumrevolutie. je mag. je bent zo welkom

als jij het wil, als het mag, wil de post-partumrevolutie je aan het denken zetten, je zachtjes en liefdevol wakker schudden, iets in je aanwakkeren binnenin en uiteindelijk ook buiten jou iets in beweging brengen.

als je nu denkt 'ik ga het verschil niet maken', dan heb je het mis. onderzoek toont aan dat er zoiets bestaat als de 3,5%-regel. als 3,5% van de belgische bevolking zich actief inzet om mee deze beweging op gang te brengen, dan komt die post-partumrevolutie er. echt waar.



en ik ben de uitgelezen persoon om dit boek te schrijven omdat:

- **ik weet hoe het voelt.** het alleen-zijn. je alleen voelen in en met dat nieuwe leven. het ongeloof ook. steeds weer diezelfde vraag: ik kan toch niet de enige zijn die zich zo voelt? of deze, een klassieker: waarom heeft niemand me dit verteld? wie heeft ooit beslist dat we dit allemaal alleen moeten doen? wanneer zijn we plots gaan geloven dat moederen in afzondering, tussen onze vier muren, moet gebeuren?
- **ik weet hoe het voelt.** de uitputting. fysiek, mentaal, emotioneel. je bent compleet leeggezogen en dat mag je letterlijk nemen. je teert op je reserves zolang de voorraad strekt. bijtanken dan maar, om koste wat kost de bodem van je brandstoftank te vermijden. opladen, leuke dingen doen, allemaal goed en wel, maar dat vraagt ook energie en je hebt al een ernstig tekort aan brand- en zuurstof.
- **ik weet hoe het voelt.** de innerlijke tweestrijd. vierentwintig op vierentwintig bij je baby willen zijn en tegelijkertijd snakken naar alleen-tijd. het allemaal alleen willen doen (want wat je zelf doet...), maar ook hopeloos verlangen naar iemand die spontaan hulp aanbiedt (want erom vragen heb je nooit geleerd). de tijd die tergend traag voorbijkruipt en jij die de dagen telt tot de volgende mijlpaal. tegelijkertijd gaat hij razendsnel en hol jij continu achter de feiten aan.
- **ik weet hoe het voelt.** die verpletterende verantwoordelijkheid. er ligt iets in jouw handen dat zoveel groter is dan dat kleine kindje. ineens is het onherroepelijke besef daar dat alles anders is en niets ooit nog hetzelfde zal zijn. en dat onbestemde gemis dat opduikt, telkens weer, bij elke eerste en laatste keer.