

Maar je bent nog jong!



# **Maar je bent nog jong!**

Laura De Houwer

*“Zeg me dat het goed komt  
Geef me stukjes toekomst  
Of moet ik je maar laten gaan?”*

*Uit: Als het avond is, Suzan & Freek*

Auteur: Laura De Houwer

Omslagillustratie: © Moremar

Foto achterflap: © Floor Knuyt

ISBN: 9789464920246

© Laura De Houwer, 2023

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij op papier, in fotokopie, mechanisch, elektronisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer: De in dit werk omschreven gebeurtenissen, dialogen en personages berusten op een interpretatie van de auteur. Enige dichtelijke vrijheid wordt door de auteur gehanteerd om waar nodig de identiteit van de betrokkenen te beschermen. De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de feitelijkheid van deze informatie.

## ***April 2019***

*Matsumoto, Japan. Met onze overvolle rugzakken zitten we dicht bij elkaar gepropt in de trein. We hebben beiden moeite onze ogen open te houden na de 2000 kilometer die we de afgelopen weken tijdens onze huwelijksreis doorheen Japan hebben afgelegd. Matsumoto is onze voorlaatste stop, morgen reizen we terug naar Osaka om van daaruit het vliegtuig naar huis te nemen. Na ruim een uur door de bergen rijden, komen we aan op onze bestemming. Althans, dat hopen we. In Japan zijn die dingen niet zo duidelijk, het is op goed geluk. Eenmaal uit het station, nemen we de kaart erbij. Het uitzicht is hier helemaal anders dan in Kyoto, hoge bergen met besneeuwde toppen strekken zich uit. Het is hier rustig, verlaten bijna. Op het pleintje voor het station zijn een café-leslokaal-en-internetruimte in één.*

*'Nu huren we best een fiets om bij de wasabiboerderij te geraken,' zegt Niels, mijn kersverse echtgenoot. Hand in hand stappen we richting een stalletje waar fietsen buiten staan. Niels zegt iets in het Japans, hij kent wel wat woordjes. De man achter de toonbank kijkt hem fronsend aan.*

*'English?' vraagt Niels dan maar. De man knikt enthousiast.*

*'We want to rent two bikes.' Weer kijkt de man ons fronsend aan. Niels gebaart naar de fietsen en dan naar ons, daarna haalt hij de kaart tevoorschijn en duidt de wasabiboerderij aan. Dit keer begrijpt de man het wel. Hij wenkt ons mee te komen en loopt voor ons uit naar de rij fietsen die netjes naast elkaar staan volgens grootte. Hij gebaart naar Niels om op een fiets te gaan zitten en stelt dan de hoogte in. Daarna doet hij bij mij hetzelfde. Vervolgens toont hij ons een blaadje met daarop een cijfer en het YEN-teken. We betalen het spotgoedkope bedrag en rijden weg op onze fietsen.*

*'Het is normaal gezien altijd rechtdoor,' zegt Niels.*

*‘Oké. De fiets is wel vreemd, hij vertrekt nog voor ik zelf goed en wel vertrokken ben.’*

*‘Ja, dat is zo met elektrische fietsen. We moeten trouwens oversteken, ze rijden hier aan de andere kant.’*

*Klungelig steek ik de rustige straat over, even later rijden we tussen de rijstvelden. De wind waait door mijn haren.*

*‘Volgens mij is er straks ook ergens een kleine tempel die we kunnen bezoeken,’ zegt mijn man tegen de wind in. Het landschap zelf is vlak, hoewel de hoge besneeuwde bergtoppen vlakbij zijn. Toch is het relatief warm, zo’n 22 graden. Niet veel later komen we aan de linkerkant inderdaad een tempel tegen, helemaal verlaten. Ervoor staat een vreemd kunstwerk. Het lijkt op twee paar gigantisch grote, oranje teenslippers. Zogenaamde zori’s in het Japans, die wat hoekiger zijn dan de bij ons gekende schoensoort. We zetten onze fietsen aan de kant en lopen ernaartoe. De plek is verder verlaten.*

*‘Volgens de legende zou je, als je op de slippers gaat staan, een wens mogen doen en zou die wens uitkomen.’*

*Ik kijk hem glimlachend aan. Niels komt altijd met weetjes, het is leuk en schattig.*

*‘Ik weet niet of ik groot genoeg ben om op beide slippers te gaan staan,’ zeg ik aarzelend, terwijl ik een halfslachtige poging doe om erop te klimmen. Niels geeft me een zetje en port ondertussen lachend in mijn zij. Hij weet dat ik niet tegen kietelen kan en loopt grinnikend weg. Terwijl ik me goed positioneer – één been op de linker slipper en het andere op de rechter – klautert mijn man op het andere paar.*

*‘Klaar?’*

*‘Ja!’*

*‘Ogen dicht!’*

*Ik doe wat hij zegt en wens zo vurig de wens die al maanden in mijn hoofd zit.*

## April 2021

28 april. 'Lieverd, kom eens!' roep ik in de richting van de badkamerdeur. Ik hoor gestommel buiten de badkamer. Niet veel later gaat de deur een stukje open.

'Kijk,' zeg ik, gebarend naar mijn man dat hij dichterbij moet komen, terwijl ik nog steeds op het toilet zit.

Niels volgt mijn instructies, zet enkele stappen richting de toiletpot en kijkt naar de wit met roze zwangerschapstest die ik tussen mijn duim en wijsvinger houd. Hij aarzelt, weet niet wat hij juist moet zien.

'Dit is toch een streepje, of niet?' vraag ik, terwijl ik de test voor zijn gezicht houd.

'Dat daar is een streepje, ja,' wijst hij naar de donkere, roze controlestreep.

'En dit,' vraag ik, 'dit toch ook? Dit is toch ook een streepje?'

Gefocust staren we beiden naar de test.

'Ja, inderdaad,' bevestigt Niels. 'Een lichter streepje, maar ik zie het wel.'

Aarzelend kijken we elkaar aan. Stilte. Emoties en gedachten gieren door mijn lijf.

'Dus...'

'Ben ik zwanger?'

Een traan bengelt in mijn ooghoek. Tranen van opluchting, blijdschap en angst voor wat komt. Het is ons gelukt. We hebben een baby'tje gemaakt, helemaal zelf, zonder behandelingen, zonder IVF. We hebben gedaan wat we beiden al lang niet meer voor mogelijk hielden.

Even later rijd ik naar de supermarkt en koop daar vier zwangerschapstesten van verschillende merken, voor de zekerheid.

Eenmaal thuis plas ik opnieuw in het bekertje en stop ik drie van de vier testen er allemaal tegelijk in. Ik tel de seconden af van twintig, haal de testen uit het bekertje en zet de doppen er weer op. Na vijf minuten is het resultaat unaniem: op allemaal twee lijntjes. Drie duidelijke controlestreepjes en drie dunne, vage teststreepjes. Wat betekent dit toch? Moet de testlijn even dik en donker zijn als de controlelijn, zoals bij de ovulatietesten? Ik heb geen flauw idee, hier was ik niet op voorbereid. Ik heb het zelfs nooit opgezocht omdat ik nooit rekening hield met de mogelijkheid dat ik een positieve zwangerschapstest in handen zou hebben. En is het in films niet altijd meteen duidelijk, twee even dikke roze strepen? In mijn meest hoopvolle dromen stelde ik me voor dat ik op een dag gewoon zou voelen dat ik zwanger was, dat ik meteen een duidelijke test in handen had en dat ik Niels ermee kon verrassen. Dat ik het meteen kon uitroepen van vreugde.

Na wat onderzoekwerk op Google leer ik dat een dunne, vage lijn in de meeste gevallen een positief resultaat betekent, maar dat de HCG-waarde (het zwangerschapshormoon) nog laag is. Dat kan komen door een prille zwangerschap of door een zwangerschap die niet doorzet. Pril is het sowieso; ik ben nog maar drie dagen overtijd, hetgeen zo goed als elke cyclus gebeurt. Laten we hopen dat dit het eerste is en niet dat laatste. Ik weet niet hoe ik na dit alles een miskraam kan overleven.

‘Volgens Google zijn de testen positief,’ deel ik mee aan Niels, die van thuis uit werkt. Ook hij is even van zijn melk en draait zich weg van zijn computer.

‘Oké... Uhm... Wat nu?’

‘Ik weet het niet. De huisarts bellen?’ opper ik.

‘Misschien best wel.’

Ik neem mijn gsm en toets het nummer van mijn huisarts in. Het duurt lang voordat er wordt opgenomen.

‘Met dokter Bocklandt.’

‘Hoi, met Laura. Laura De Houwer. Ik heb...uhm...’



'Ja?'

'Ik denk dat ik zwanger ben.'

Het is even stil. 'Dat is goed nieuws, toch, veronderstel ik?'

'Ja, heel goed nieuws. De tests zijn positief, maar de streep is maar dun.'

'Een dunne streep is in de meeste gevallen gewoon positief hoor. Ik zal eens kijken of je vandaag nog kan langskomen voor een bloedtest, dan zijn we helemaal zeker.'

Ik hoor haar vingers tikken op het toetsenbord van haar computer. Het blijft lang stil aan de andere kant. Van ongeduldigheid en spanning wiebel ik van mijn ene op mijn andere been.

'Er is eigenlijk geen plek meer vandaag, maar ik zal je er om 15 uur even tussen nemen, lukt dat?'

'Prima. Bedankt.'

Met de telefoon nog in mijn hand loop ik weer naar Niels. 'Ik mag straks bloed laten nemen bij de huisarts.'

'Wat zei ze verder nog?'

'Dat een dunne lijn meestal positief is...'

Niels staat recht, komt op me afgelopen en neemt me in zijn armen. Even wil ik zijn omhelzing tegenhouden, er gaat nog te veel door mijn hoofd dat ik moet verwerken vooraleer ik durf te genieten. Toch begraaf ik mijn gezicht in zijn schouder. Ons kleine wondertje warm en veilig tussen ons in. Wat hebben we uitgekeken naar dit moment, wat een geluk.

De uren verstrijken traag. Het ontbreekt zowel Niels als mij aan concentratie om ook maar iets te doen, waardoor we beiden ijsberen door ons appartement. Ruim een halfuur te vroeg vertrekken we samen naar de dokter. Eenmaal daar wordt er bloed genomen en berekent de huisarts samen met mij de vermoedelijke zwangerschapsduur.

'Hoe lang ben je over tijd nu?'

'Sinds zondag denk ik. Drie dagen? Normaal had ik dan ongesteld moeten worden.'

‘Oké. Dan was je eisprong zo’n twee en een halve week geleden en zou je nu dus vier weken en half zwanger zijn. We rekenen namelijk vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie.’

Ik knik, dat wist ik al. Niels knikt ook en ik zie dat hij de informatie, die naar ik vermoed voor hem wel nieuw is, in zich op probeert te nemen.

‘Bij een prille zwangerschap is er natuurlijk altijd een kans op een miskraam of een buitenbaarmoederlijke zwangerschap.’

Ik zwijg en wil het liefst negeren wat ze zegt, mijn ogen dichtknijpen en mijn vingers in mijn oren steken.

‘Ik wil je daarmee zeker niet ongerust maken, maar weet dat het wel kan gebeuren,’ vervolgt ze. ‘De kans neemt ook af met de zwangerschapsduur.’

Ik knik, nauwelijks merkbaar. Daar wil ik niet aan denken.

Bij het afronden van het gesprek krijg ik een glimp te zien van het ‘zwangerschapsboekje’ van het consultatiebureau, dat ze me voor de zekerheid pas wil meegeven na de volgende afspraak. Eerst de bloedtest afwachten, er kan nog veel gebeuren. Er kan nog zoveel mislopen. En toch, toch nestelt de droom zich in ons beiden. De droom die we samen al zo lang koesteren. De hoop, die ik ergens onderweg grotendeels verloren ben. Nu is het wachten. Wachten op morgen, op het resultaat.

Na de middag ga ik op wandelgesprek met één van de hulpverleners van het crisisteam. Het is al de derde keer op anderhalf jaar tijd dat mijn psychiater hen inschakelt om mij extra ondersteuning te bieden, om de zoveelste crisisperiode te overbruggen. Dat bovenop de consultaties die ik al heb bij mijn psychiater en bij Eloise, mijn psychologe. De gedwongen opname die ik vorig jaar had na mijn zelfmoordpoging en waarbij ik werd opgesloten en vastgebonden was zo traumatisch dat die nog steeds zijn sporen nalaat. Flashbacks zijn dagelijkse kost, helemaal nu de ‘verjaardag’ van die opname dichterbij komt. Zo goed als alles fungeert als mogelijke trigger; de geur van de lente, de kleine

eendjes in het park, de zomerse temperaturen, knellende sokken, de T-shirt die ik vorig jaar aan had toen ik werd vastgebonden en die al ruim een jaar in de wasmand ligt omdat ik er niet toe kom het ding vast te pakken, weg te gooien of zelfs maar te bekijken. Alles lokt herinneringen aan die periode uit. Ook al wil ik er niets meer van weten en probeer ik het te negeren, het lijkt alsof mijn brein een spelletje met me speelt en me steeds nieuwe zorgen aanreikt. Alsof ik niet gelukkig mag zijn. Geluk is iets wat ik al lang niet meer nastreef, maar dat ik nu met de prille zwangerschap toch ervaar. Het is een vreemd gevoel, alsof je plots alles hebt, maar ook alles kan verliezen.

Ik vertel Clara, de crisistherapeut die drie keer per week bij me thuis langskomt, na lang aarzelen over de ontdekking van deze ochtend. Ze is blij, verrast, opgelucht. Waarom is iedereen toch zo opgelucht, behalve ik? Waarom stroom ik over van de zorgen?

‘Je lichaam is er klaar voor,’ zegt ze en ze klinkt zo overtuigd van haar eigen woorden.

Maar zo voelt het niet. Mijn lichaam is een wrak vol littekens, diepe wonden in mijn huid en binnenin me. En toch is er iets in mij dat het overneemt, een soort oergevoel, dat voor dit kleine wondertje alleen het beste wil.

Nog diezelfde avond gaan Niels en ik even langs bij mijn ouders. We staan met ons vieren in de keuken – mama, papa, en wij twee, of drie? – wanneer ik het nieuws eruit gooi. Ik zie dat mama ons al ongerust aankijkt omdat we iets komen mededelen. ‘We zijn heel waarschijnlijk in verwachting...’

Papa glimlacht, mama krijgt tranen in haar ogen van geluk en ik zie de stress van haar afglijden. Ik word door hen allebei geknuffeld. Nog meer tranen. Nog meer blijdschap. We fantaseren over ons kindje, hun kleinkindje, en de toekomst.

‘Wanneer ben je uitgerekend?’ vraagt mama.

‘1 januari,’ zeg ik, terwijl ik probeer om even opgewekt te zijn als hen en om mijn zorgen even opzij te zetten.

‘Een winterkindje! We hebben hier nog een schattig berenjasje liggen.’

‘Nu moeten we namen kiezen voor ons als grootouders,’ zegt papa.

‘Oma en opa klinkt nogal oubollig.’

‘Omie en opie? Of mammie en pappie?’

‘Laten we nog even afwachten,’ probeer ik hen te remmen. ‘Tot we meer zekerheid hebben.’ Ik durf me nog niet aan de droom over te geven, durf het geluk nog niet toe te laten.

‘Het komt wel goed. Ik heb er het volste vertrouwen in,’ zegt mama.

Ik wou dat ik dat ook had.

De nacht die volgt droom ik zeker vijf keer dat ik het telefoontje van de huisarts mis. Elke keer dat ik wakker word, kijk ik in mijn onderbroek om er zeker van te zijn dat ik toch niet ongesteld geworden ben. De gevreesde rode vlek blijft gelukkig uit.

29 april. Nog voor dag en dauw zijn Niels en ik wakker. Voor de zekerheid doe ik meteen na het opstaan nog een test, nummer vier van de voorraad die ik gisteren gekocht heb. Ochtendurine geeft waarschijnlijk een duidelijker beeld dan die van gisterenmiddag. De streep op de test is dit keer een stuk donkerder.

Rond 10u30 gaat mijn telefoon. Alvorens hij een tweede keer kan overgaan, neem ik op. Verwachtingsvol luister ik naar de huisarts.

‘Dag Laura.’

‘Hoi.’

‘Ik zal niet rond de pot draaien en het maar meteen zeggen...’

Ai. Haar woorden maken me bang.

‘Je bent inderdaad zwanger.’

Van opluchting laat ik bijna de telefoon uit mijn handen vallen.

‘Het is alleen nog heel pril, zoals ik gisteren al waarschuwde. Je HCG-waarde is tamelijk laag, maar dat kan kloppen met de zwangerschapsduur. Wel moeten we, gezien de lage waarde, nog even opletten voor een buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Dat kunnen we pas met zekerheid zeggen na een eerste echo.’

‘Oké...’ Ik weet niet wat ik hierbij moet voelen.

‘Wat ik zou willen voorstellen is dat we ofwel komende zaterdag, ofwel maandag opnieuw testen. Ikzelf zou maandag aanraden, omdat het kan dat wanneer we zaterdag testen, we nog onvoldoende resultaat zien. Maar ik begrijp het uiteraard moest je zo lang niet willen wachten.’

Ik maak van mijn hart een steen en laat mijn verstand beslissen. ‘Doe maandag maar dan.’ Ik weet niet hoe ik de volgende dagen moet doorkomen. Geduld is nooit mijn sterkste kant geweest.

‘Oké, prima. Heb je voor de rest nog vragen?’

Ik aarzel. ‘Wat moet ik doen als ik toch bloedverlies krijg?’

Ze zwijgt even. ‘Dan kan je er best vanuit gaan dat de zwangerschap zich toch niet heeft doorgezet. Je mag me altijd bellen dan.’

‘Oké. En zou ik het thuis zelf al wat kunnen opvolgen, kan ik bijvoorbeeld nog een zwangerschapstest doen dit weekend? Ik bedoel, wordt de streep op de test dan normaal gezien donkerder dan gisteren?’ Mijn extreme drang naar controle en houvast druip van de woorden af.

‘Normaal wel. Je kan dat zeker doen, als dat je geruststelt. Maar moest je daar meer stress van krijgen, zou ik het afraden.’

‘Oké, ik heb vanochtend nog eens getest en de streep was wat donkerder.’

‘Dat lijkt me goed.’

‘Oké, bedankt.’

‘Succes en tot maandag!’

Met een dubbel gevoel leg ik mijn telefoon weg. Opluchting dat ik effectief zwanger ben, maar ook een knagende ongerustheid

omdat mijn HCG-waarde nog zo laag is. Ik vertel het Niels en stuur een berichtje naar mijn ouders. Iedereen is blij en positief. Iedereen gaat uit van het beste. Waarom ik dan niet? Waarom zwaaien mijn angst en onzekerheid toch steeds de scepter in mijn hoofd? Is het omdat ik bang ben dat, moest het mislopen, het weer twee jaar duurt voor ik zwanger word? Of dat het zelfs helemaal nooit meer lukt? Ben ik bang dat ik naast mijn kindje, nog meer mezelf verlies? Of is het de angst voor een nieuwe opname, wetende tot wat mijn hoofd en geest in staat zijn bij een zware klap? Ik probeer de gedachten aan een mogelijke miskraam of buitenbaarmoederlijke zwangerschap weg te duwen. Wat is dat nu ook alweer, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap? Kan zoiets goedkomen of niet? Ik weet het niet, wil het eigenlijk ook niet weten. Ik bedwing de neiging om het op Google op te zoeken, omdat ik weet dat ik dan helemaal gek word en de komende uren niets anders meer doe dan door mogelijke rampscenario's op mijn gsm scrollen.

Na het telefoontje met de huisarts en de berichtjes naar mijn ouders, bel ik mijn psychiater op. Ik moet vanavond naar haar toe en wil haar alvast op de hoogte brengen van de zwangerschap. Tijdens één van de vorige gesprekken, toen mijn medicatie werd aangepast, zei ze dat ze in geval van een toekomstige zwangerschap gaat overleggen met een collega-arts die gespecialiseerd is in perinatale psychiatrie. Met een dubbel gevoel vraag ik haar of ze tegen straks al wat informatie kan inwinnen bij haar collega. Langs de ene kant zet ik het liefst alles van medicatie – de twee soorten antidepressiva en iets om rustiger te zijn – meteen stop. Ik wil het beste voor mijn kindje, daarvoor zou ik mezelf volledig opofferen. Maar ik weet ook dat ik het zonder medicijnen niet red en dat ik dan niet de mama kan zijn die ik hoop te worden.

Rond 16 uur stap ik de auto uit op de parking van het ziekenhuis. Instinctief leg ik mijn hand op mijn buik, om het kleintje te

beschermen tegen de horror die er zich achter deze muren afspeelt. Ik haat ziekenhuizen, zeker de psychiatrische. Het zijn plekken die voor mij gelijk staan aan leed, eenzaamheid, verdriet en angst. Als ik patiënten hier zie rondlopen, trekt mijn maag telkens samen, alsof ik zelf weer opgesloten zit. Alsof de band rond mijn buik van toen nog veel harder wordt aangespannen, voor zover dat mogelijk is. Ook al is dit een ander ziekenhuis met andere mensen, toch roept het diezelfde negatieve, angstige emoties op.

Wanneer ik niet veel later in de wachtzaal zit, vraagt de psychiater me binnen. Het scheelt dat ik met haar al een band heb opgebouwd, anders zou ik nooit vrijwillig naar deze plek komen. Maar zij is wel lief en oprecht betrokken.

‘Hoe gaat het?’

Ik haal mijn schouders op. ‘Fijn dat ik zwanger ben. Alleen ben ik wel heel bezorgd. Heel bang dat het misloopt.’

Ze knikt. ‘Begrijpelijk wel, na zo lang hopen en proberen. Je zal ook altijd die kwetsbaarheid wel wat hebben. Hoe ver ben je nu?’

‘Vier weken en half.’

‘Ben je al langs de huisarts geweest?’

Ik knik. ‘De huisarts heeft gisteren bloed genomen. Dat was positief maar vrij laag. Maandag volgt er een nieuwe bloedtest.’

‘Oké. Ik heb ondertussen overlegd met mijn collega van de perinatale psychiatrie.’

Ik knik afwachtend, me bewust van de voor- en nadelen die nu moeten worden afgewogen.

‘Op zich mag je alles wat je nu neemt van medicatie gewoon blijven doornemen. Er zijn geen studies die risico’s op afwijkingen en dergelijke aantonen.’

Dat is al een opluchting. ‘En risico op een miskraam?’

Ze kijkt even op haar computer. ‘Nauwelijks. Alle drie de medicijnen bevinden zich in de categorie *waarschijnlijk veilig*. Dat betekent dat er onderzoek gedaan is en er geen of nauwelijks risico’s werden geconstateerd.’ Ze scrolt door de informatie op

haar computer. Ik bestudeer haar gezicht, zoek naar een teken van zekerheid, me afvragend wat zij in mijn plaats zou doen. Ik realiseer me dat ik haar eigenlijk nauwelijks ken. Ik weet niet of ze zelf een kwetsbaarheid heeft, of ze ooit kinderen wil, ik weet niet eens of ze een partner heeft of hoe oud ze is. Het enige dat ik gaandeweg over haar geleerd heb, is dat psychiater zijn voor haar een roeping is, waarin ze haar taak doodserius neemt. Ze is altijd beschikbaar, stelt altijd precies de juiste vragen, kan dingen linken aan elkaar en slaagt er daardoor in om mij inzichten over mezelf te verschaffen waartoe ik zonder haar niet zou komen. Ze doet veel meer dan alleen pillen voorschrijven, hoewel ze een enorme kennis heeft over alle soorten psychofarmaca en daarvan ook precies weet wat zou kunnen helpen en wat niet. En dat voor een psychiater die nog in opleiding is. Gek toch hoe er zo'n verschil in attitude kan zitten tussen twee assistent-artsen; mijn eigen psychiater versus de assistent tijdens mijn opname voor wie haar job schijnbaar allesbehalve haar roeping was, maar eerder een manier om een soort ontegensprekelijke macht te kunnen opeisen tegenover mensen die gedoemd zijn zich niet te kunnen verdedigen. Is het niet door hun fysieke of mentale onvermogen, dan wel door het stigma dat ze krijgen opgeplakt.

‘Bij één van je medicijnen, het antidepressivum dat je ‘s ochtends neemt, is er wat tegenstrijdigheid en suggereert één onderzoek dat er een licht verhoogde kans is op een miskraam, maar er zijn ook studies die dat weer tegenspreken. Bovendien wordt er in die onderzoeken ook niet altijd rekening gehouden met allerhande nevenfactoren.’

Ik laat de informatie op me inwerken. ‘Waarom *waarschijnlijk* veilig?’ vraag ik bedrukt.

‘Omdat het onderzoek nog zeer beperkt is. Er is altijd een kans op aangeboren afwijkingen, ook bij een normale zwangerschap. Die kans is iets hoger bij medicatiegebruik, maar nog steeds erg laag. Wat wel kan voorkomen is dat je kindje na de geboorte wat



langer nodig kan hebben om te acclimatiseren. Dan is het vooral belangrijk om het dicht bij jou vast te houden en te troosten.'

Dat is geen probleem, bedenk ik me. Eens ons kindje er is, laat ik het niet meer los. Dan blijft het altijd dicht bij mij.

'Maar op zich is het veilig, toch?'

'Gebaseerd op de informatie die we nu hebben wel, ja.'

Het antwoord stelt me niet gerust. Ik wil honderd procent zekerheid, geen *waarschijnlijk*.

'Bovendien,' doorbreekt ze mijn gedachten, 'brengt een onbehandelde depressie soms meer risico's met zich mee voor het kindje dan het medicatiegebruik. Zeker gezien de afgelopen periode, die toch wel moeilijk was, lijkt het me zinvol om bij het huidige schema te blijven. Eventueel kunnen we dan op termijn, bijvoorbeeld in het derde trimester, toch nog afbouwen.'

Ik knik. Ik wil alleen het beste voor dit kindje, maar besef maar al te goed dat ik dat niet kan bieden wanneer ik me zelf slecht voel. Mezelf onder controle houden en vooral mijn depressie en angsten beheersen, is essentieel om ons baby'tje veilig te laten groeien. Medicatie heb ik hiervoor nodig, al haat ik dat.

'Wat als het toch misloopt?' vraag ik haar.

Ze lijkt niet te weten wat ze moet antwoorden.

Ik verduidelijk mijn vraag. 'Ik ben bang dat er iets misloopt met het kindje, dat ik een miskraam krijg en dat ik dan weer crash. Dat ik er dan mentaal echt helemaal aan onderdoor ga, nog erger dan wat er tot hiertoe al gebeurd is.'

Ze knikt begripvol, maar lijkt nog steeds geen antwoord te hebben.

'Laat je vooral goed opvolgen, zowel door de gynaecoloog, door je psycholoog en door mij. We zullen voldoende overleggen met elkaar om je de best mogelijke zorg en opvolging te bieden.'

Ik knik.

'Stel dat het fout gaat en ik crash, kan ik me dan vrijwillig laten opnemen?'

'Je bedoelt op de psychiatrische afdeling?'

‘Zoiets ja, voor de zekerheid. Misschien maar een paar dagen.’

‘Dat kan zeker.’ Ze schrijft het noodnummer van de afdeling voor me op.

Hopelijk is het niet nodig, maar ik heb een concreet crisisplan nodig voor wanneer het mis zou gaan. Een plan dat me behoedt voor de erge dingen die ik mezelf anders zou willen aandoen of voor de nog ergere dingen die een mogelijke gedwongen opname mij zou aandoen indien ik niet tijdig tot gepaste hulp kom. Al vraag ik me af of, zelfs dan, de psychiatrie wel de geschikte plek is om beter te worden. Het liefst blijf ik er mijlenver uit de buurt na alles wat ik er heb meegemaakt.

## **Mei 2019**

*22 Mei. 'Laura? Kom maar binnen.' Mijn huisarts wenkt me.*

*Ik neem plaats tegenover haar aan de zwarte tafel, op één van de twee zwarte stoelen. De ruimte is sober, op een paar kinderlijke tekeningen na die op de muur geplakt zijn met plakband.*

*'Is het goed als de stagiair erbij is?' vraagt ze vriendelijk.*

*Eigenlijk wil ik mijn hoofd schudden, maar ik wil niet gemeen zijn, dus blijft de stagiair op haar plek zitten. In plaats van te protesteren, glimlach ik.*

*'Vertel eens.'*

*Ik bijt op mijn tanden. 'Ik ben ruim twee maanden geleden met de pil gestopt en ben sindsdien niet meer ongesteld geworden.' Ik werp even een blik op de stagiair, die me geïnteresseerd aankijkt, als een onderzoeksobject. Ik vraag me af of zij net zo zenuwachtig is als ik.*

*De huisarts knikt en kijkt me afwachtend aan.*

*'We proberen zwanger te worden,' verklaar ik. 'Mijn man en ik. Ik heb het gevoel dat ik veel last heb van mijn hormonen en maak me zorgen dat er misschien iets mis is.' Het komt er zacht uit omdat ik probeer de trilling in mijn stem te verbergen.*

*'Oké,' zegt ze. 'Bezorgdheid en last van hormonen. Bedoel je dan vooral fysiek last of ook mentaal? Wat voel je juist?' vraagt ze vriendelijk, terwijl ze geïnteresseerd voorover leunt.*

*Ik haal mijn schouders op. 'Vooral fysiek. Migraine, misselijk, draaierig.'*

*Ze typt iets op haar computer. 'En de ongerustheid, vanwaar komt dat? Heb je ergens pijn?'*

*Ik schud mijn hoofd. 'Ik ben bang dat er iets mis is en ik moeilijk of geen kinderen kan krijgen. Omdat ik mijn maandstonden niet krijg.'*

*'Het kan enkele maanden duren na het stoppen met de pil voor je weer ongesteld wordt, omdat je lichaam moet "ontpillen". Ongeveer een viertal maanden, als je maandstonden daarna nog niet zijn teruggekomen, dan kunnen we verder kijken.'*

*Ik knik, ik zou liever nu al naar de gynaecoloog gaan om het zekere voor het onzekere te nemen. Langs de andere kant stelt het me wel gerust dat het na vier maanden sowieso verder wordt opgevolgd.*

*'Ook last hebben van de hormonen is iets wat normaal gezien wel gaat minderen, eens je natuurlijke cyclus zich hersteld heeft. Wat ik wel kan doen, is al eens bloed afnemen om te kijken of dat in orde is. Zijn er erfelijke problemen of ziekten in je familie?'*

*Ik schud mijn hoofd. 'Nee, maar mijn ouders konden moeilijk kinderen krijgen.'*

*Begripvol knikt ze. 'Vandaar de ongerustheid?'*

*'Ze hebben jaren geprobeerd.'*

*'Als het je een beetje kan geruststellen, van alle vrouwen die proberen zwanger te worden, is ongeveer tachtig procent zwanger binnen het jaar en nog eens tien procent in het jaar erna.'*

*Weer knik ik maar. Een jaar lijkt zo lang, twee jaar al helemaal. Zeker met de onzekerheid of ik überhaupt wel ongesteld ga worden. Mijn kinderwens is zo prangend, zo aanwezig. Tegelijkertijd weet ik dat het bij de meeste mensen enkele maanden duurt. Het zit me gewoon niet lekker dat we nog niet eens de kans krijgen om het te proberen, omdat ik simpelweg nog geen natuurlijke cyclus heb. Ik vraag me af of ik die ooit wel echt heb gehad? Met moeite kan ik het me herinneren, ik gok dat ik maar een halfjaar normaal ongesteld was, daarna ben ik aan de pil gegaan omdat ik telkens zo'n enorme pijn had en nam die mijn cyclus over. Maar volgens mij waren mijn maandstonden daarvoor wel redelijk regelmatig.*

*'Ik bel je morgen in de loop van de dag met de resultaten van de bloedanalyse. Heb je nog vragen?'*

*'Nee.'*

*'Oké. Moest je merken dat je ongerustheid toeneemt of je voelt je mentaal slechter, schakel dan zeker hulp in. Ik weet niet of je iemand kent of naar iemand gaat, een psycholoog misschien?'*

*Ik glimlach. 'Bedankt, maar dat is niet nodig.' De statistiek dat ik waarschijnlijk binnen het jaar zwanger ben stelt me toch een beetje gerust. Je moet al veel pech hebben wil het niet lukken, toch? Ik ken eigenlijk geen mensen die ongewenst kinderloos zijn of waren. Behalve mijn ouders dan, vroeger, maar dat waren andere tijden, niet? De meeste koppels in onze vriendenkring waren binnen het half jaar zwanger, sommigen nog sneller. Niels zijn neef en zijn vriendin verwachten binnenkort een kindje en bij hen was het vanaf de eerste keer gelukt.*

*'Je kan ook altijd terugkomen moest je er nood aan hebben.'*

*Weer glimlach ik.*

*Wanneer ik 's avonds laat thuis de leerstof overloop voor mijn examen morgen, denk ik na over wat de huisarts zei, om naar een psycholoog te gaan. Misschien is het niet zo'n slecht idee, al is het maar zodat ze me kan helpen geruststellen en ontspannen. En als ik ontspannen ben, verhoogt dat misschien ook mijn kansen op een zwangerschap. Ik zet de wifi op mijn gsm aan en zoek de contactgegevens op van de psycholoog waar ik enkele jaren geleden naartoe ging. Eén van de weinige therapeuten waar het mee klikte, waarvan ik het gevoel had dat ze me accepteerde zoals ik was. Ik vind haar website en e-mailadres en stuur haar een mailtje met de vraag of ze toevallig nog plek heeft in haar agenda. Daarna neem ik mijn cursus ontwikkelingspsychologie er weer bij en studeer verder.*

*31 mei. Met lood in mijn schoenen druk ik op de bel van het mooie, hoge herenhuis midden in de stad. Ik vervloek in stilte het bordje met 'psychotherapeut' dat op de deur hangt, ervan overtuigd dat elke voorbijganger me vreemd aankijkt omdat ik naar een psycholoog ga. Ik hoop maar dat ik er normaal genoeg uit zie en dat mensen denken dat ik gewoon een vriendin ben die een bezoekje*

*brengt. Mijn hart klopt razendsnel. Kalmeer, Laura, het is maar een psycholoog. Ook maar een mens. Mijn eigen hoofd spreekt me streng toe. Ik heb geen idee waarom ik zo nerveus ben. Na wat naar mijn gevoel veel te lang duurt, doet Linde eindelijk de deur open. Ze kijkt me even aan, knippert met haar ogen, alsof ze me niet onmiddellijk herkent als het meisje dat enkele jaren geleden ook bij haar op de stoep stond. Ik glimlach aarzelend. Zij ziet er ook anders uit, haar haar is langer en ze heeft rimpeltjes rond haar ogen.*

*'Kom binnen!' zegt ze vrolijk.*

*Ik volg haar de lange, smalle gang in naar de achterkant van het huis. Het is er warm. De ruimte is gezellig en hip ingericht, met loungestoelen en een boekenkast met daarin de standaard boeken over opvoeden, relaties, angsten en nog meer veelvoorkomende issues waar de doorsnee mens mee kampt. Rechts tegen de muur staan houten Ikea-bakken met daarin dossiermappen. Ik vraag me af of mijn dossier daar ook nog ergens ligt, of ze het ter voorbereiding heeft doorgenomen. Ik hoop het niet, want er is zoveel veranderd ondertussen. Ik ben stabiel, sterker. En vooral: ik heb eindelijk een goede, vaste relatie, met een enorm lieve man. Ik heb alles wat ik me wensen kan. Bijna alles. Alleen nog een kindje. Ik ga zitten in één van de twee loungestoelen aan de cliëntenkant. De kant waar geen pen en papier ligt.*

*'Wil je iets drinken?' stelt Linde voor.*

*'Nee, bedankt.' Eigenlijk heb ik wel dorst, maar assertiviteit is niet mijn sterkste kant. Nooit geweest. Alleen heel soms kan ik scherp uit de hoek komen en op mijn strepen staan, maar daarmee verbaas ik dikwijls ook mezelf.*

*'Oké, ik neem even een kop thee voor mezelf.' Ze giet water uit een thermoskan in een grote, glazen mok.*

*Ze zet zich neer in haar stoel en kijkt me afwachtend aan.*

*God, nee. Die priemende ogen van psychologen was ik vergeten. Het zwijgen, het afwachten tot ik zelf iets zeg. Wat haat ik dat. Ik weet dat ze het met opzet doet, om niet sturend te zijn en zoveel mogelijk autonomie bij mij te laten, maar het werkt niet. Dan voel ik*

*zo hard de nood om de stilte te doorbreken en hangt er al zo veel spanning in de lucht dat ik over luchtige dingen begin.*

*'Het is hier warm.' Ik glimlach ongemakkelijk. Had ik nu ook maar een kop thee vast, dan kon ik me een houding geven.*

*Ze glimlacht. 'Ja, inderdaad. Buiten ook. Moet je van ver komen?'*

*'Nee, ik woon ook in de stad. Met mijn man.'*

*'Je man?' vraagt ze belangstellend.*

*'Ja, we zijn net getrouwd. Hij heet Niels. We zijn drie jaar samen nu en heel gelukkig. Hij is echt goed voor mij.'*

*'Wauw, fijn! Wat is er veel veranderd dan.'*

*Ik knik. Haar priemende ogen laten me niet los, ze is duidelijk op zoek naar de reden waarom ik hier zit.*

*'Ik heb ook vast werk. Als barista in een koffiebar. Ook hier in de stad. En ik studeer terug aan de hogeschool, gezinswetenschappen.'*

*Ze blijft me aankijken, opgewekt en luisterend.*

*'Ik doe het graag. Ik ben gelukkig. Alles voelt eindelijk stabiel aan.'*

*Ze glimlacht. 'En toch zit je hier.'*

*Auw. Het voelt als een steek. Je hebt alles en bent niet gelukkig. Al zegt ze het helemaal niet onvriendelijk, eerder uit nieuwsgierigheid.*

*'Uhu.' Het is het enige wat ik kan uitbrengen.*

*'Vertel,' moedigt ze me aan. Recht door zee zoals steeds.*

*'We willen graag een kindje en ik ben bang dat het niet lukt.'*

*'Zijn jullie al lang aan het proberen?'*

*'Nee, sinds maart.'*

*'Maart vorig jaar?'*

*'Nee, dit jaar. Ik weet dat het nog maar twee maanden is maar...'*

*Ze kijkt me fronsend en afwachtend aan. Wat voel ik me stom.*

*'Ik ben nog niet ongesteld geworden en ben gewoon heel bang dat het niet gaat lukken. Ik wil het zo graag en ik voel nu al een enorme druk. Ik kan niet ontspannen.'*

*'En wat zegt je huisarts?'*

*'Dat het even kan duren vooraleer mijn maandstonden terugkomen na het stoppen met de pil.'*

*'Dus eigenlijk is er niet echt iets om je zorgen over te maken?'*

*Wat een rotte vragen. Waar is de psycholoog gebleven die vroeger zo empathisch en aanvaardend was? Of projecteer ik wat ik zelf voel op haar, namelijk dat het stom is dat ik na twee maanden hier al zit?*

*'Het lijkt me eerder dat we eraan moeten werken dat je het beter kan loslaten, niet?'*

*Ik slik. 'Ja, ook. Misschien.'*

*'Als ik het me goed herinner van vroeger, had je daar toen ook al last mee. Loslaten, ontspannen.'*

*'Hoe laat ik het los als ik het zo graag wil?'*

*'Daar ga je aan moeten werken.'*

*'En wat als er toch echt iets mis is? Als mijn voorgevoel juist zit?'*

*'Is het een echt voorgevoel of is het angst?'*

*Even ben ik uit het lood geslagen. Wat is het verschil? En kan het niet beide zijn, of dat het ene het andere versterkt? Ik antwoord niet.*

*'Ben je al naar de gynaecoloog geweest?'*

*'Al lang geleden, in januari. Maar dat was gewoon een routine-controle. Ik heb toen wel gezegd dat we over enkele maanden aan kinderen zouden beginnen en toen is mijn bloed gecheckt.'*

*'En toen was alles in orde, toen had je wel je maandstonden?'*

*'Ja, maar toen nam ik de pil nog.'*

*Ze kijkt me vragend aan.*

*'En dan is het geen natuurlijke cyclus, met de pil, want die legt alles stil,' leg ik haar uit. 'De pil creëert een valse cyclus.'*

*'Waarom ga je dan niet nog eens naar de gynaecoloog?'*

*'Omdat de huisarts zei dat ze pas na een viertal maanden doorverwijzen.'*

*'Kan je niet zelf bij je gynaecoloog een afspraak maken, zodat je op dat vlak toch al gerustgesteld bent dat er geen problemen zijn?'*

*Als er geen problemen zijn. Wie weet wat de gynaecoloog gaat vinden. Misschien wil ik liever niet-weten.*

*'Misschien,' mompel ik.*



*'Meestal duurt het toch een tijdje voor je een afspraak hebt, niet? En dan kunnen we ondertussen werken aan het leren loslaten.'*

*Ik knik en besluit om straks te doen wat ze zegt. Wie weet heeft de gynaecoloog nog snel plaats, ik heb er niets mee te verliezen. Alleen wat geruststelling dat alles lichamenlijk in orde is. Met die geruststelling kom ik al een heel eind verder. Het gesprek loopt ten einde. We plannen een nieuwe afspraak in voor over twee weken. Toch houd ik er geen fijn of opgelucht gevoel aan over. Het lijkt alsof ze me een aansteller vindt. Alsof ze aan mijn gevoelens voorbijgaat door te zeggen dat ik moet leren loslaten. Misschien is het maar een momentopname, heeft ze haar dag niet of moet ze ook weer even wennen.*

## Mei 2021

3 mei. Al om acht uur 's ochtends zit ik in de wachtzaal van de huisarts voor de tweede bloedtest. Nerveus wiebel ik op en neer op mijn stoel. Niels, die naast me zit, is zoals gewoonlijk de rust zelve. Het was een pittig weekend. Het positief denken ligt duidelijk niet in mijn natuur. De zorgen overheersen, ondanks de eerste symptomen die ik al voel. Mijn borsten doen pijn, mijn buik is wat opgeblazen. Naast de lichamelijke dingen voel ik ook al een enorme verbondenheid. Niet enkel met het baby'tje, maar ook met Niels. Tenslotte hebben wij tweetjes samen dit kindje gemaakt. Een halfuur later roept de huisarts me eindelijk binnen. We zeggen niet veel, kort hoe het weekend is geweest en dat de zwangerschapssymptomen nog steeds aanwezig zijn. Ze neemt bloed af en geeft me daarna het zwangerschapsboekje van het consultatiebureau. Ik voel me bevoorrecht wanneer ik het boekje aanneem, maar tegelijkertijd welt er een overweldigende angst op dat dit voorrecht misschien van korte duur kan zijn.

Na het middageten zit Eloise, mijn vaste psychologe sinds anderhalf jaar, tegenover me aan de keukentafel bij me thuis. Sinds kort komt zij naar mij toe omdat het mij niet meer lukt om naar haar in het ziekenhuis te gaan, nadat ik er meermaals op de spoeddienst belandde en die artsen me uiteindelijk onder dwang lieten afvoeren naar de psychiatrie. Of ik nu in een gewoon ziekenhuis kom of in een psychiatrisch, op al die plekken voel ik datzelfde machteloze, opgesloten, angstige gevoel. Het maakt niet uit hoe ver weg het is, het maakt zelfs niet uit of ik er ooit al geweest ben, het is de sfeer die op zo'n plekken hangt. Telkens wanneer ik er kom, voel ik weerstand en word ik met een enorme boosheid geconfronteerd. Boosheid op al die hulpverleners, op heel de psychiatrie, de spoeddienst, de gynaecologie. Ja, eigenlijk op alles

wat met gezondheidszorg te maken heeft. Boosheid die de gesprekken in de weg zit, al ben ik helemaal niet boos op haar. Dan blokkeert alles, raak ik overspoeld en komt er geen zinnig woord meer uit tijdens de therapie. Of dan ben ik zo afgeleid door mijn gepieker en het trauma dat niets van wat ze zegt nog echt doordringt. Hier bij mij thuis voelt het veiliger. Vertrouwd. Hier lopen geen monsters rond die me aan mijn bed willen vastketenen. Nu Eloise naar hier komt, gaan de gesprekken stilaan weer beter. Ik wou dat ik dat bij mijn psychiater ook kon, het ziekenhuis vermijden.

‘Ik ben zo blij, maar durf er tegelijkertijd nog niet aan toegeven,’ deel ik mijn bezorgdheden met haar. Ze is even blij als verbaasd, net zoals iedereen. Al hadden we het nog zo vurig gehoopt, we hadden nooit gedacht dat het ons alsnog ging lukken. En net dat maakt het zo moeilijk. Naast de angst om het kindje te verliezen, is er ook de angst dat het dan nog eens zo lang duurt voor het weer lukt. Of dat het helemaal nooit meer lukt.

‘Dat is begrijpelijk,’ antwoordt Eloise rustig. ‘Maar is dat nuttig?’

Is iets van mijn zorgen ooit nuttig geweest? Ik denk even na.

‘Waarschijnlijk niet. Er kan altijd iets mislopen, of ik er nu over pieker of niet.’

‘Inderdaad. Dat gaat sowieso veel pijn doen dan.’

‘Maar toch durf ik me niet hechten. Ik wil mezelf beschermen.’

‘Ook dat is begrijpelijk, maar dat heb je zelf niet in de hand. Hoe dan ook, als het misloopt doet het pijn en wordt het zwaar. Maar waarom zou je jezelf het niet gunnen om er nu ten volle van te genieten? Je hebt er zo lang naar uitgekeken.’

Ik kijk haar aan en weet niet meer wat zeggen. Ze heeft gelijk. Ik moet het nemen zoals het komt, ik kan maar beter genieten van het kleine wondertje dat in mijn buik groeit. Het klinkt allemaal zo logisch, waarom wil mijn gevoel dan niet mee?

Om exact 15 uur gaat mijn telefoon. Ik durf nauwelijks op te nemen.

‘Hallo?’ breng ik piepend uit.

‘Dag Laura, je huisarts hier.’

‘Ja?’

‘Ik heb je bloedresultaten bekeken en...’

En?

‘Je HCG is goed gestegen.’

Ik slik, weet niet wat zeggen. Een last valt van mijn schouders.

‘Dank u!’ snik ik, met tranen van blijdschap.

‘Geen probleem, geniet ervan. En als er iets is of als je je slecht voelt, aarzel dan niet om hulp in te schakelen. Heb je al een gynaecoloog of vroedvrouw?’

‘Nee, nog niet. Een vriendin van mijn zus is vroedvrouw in een universitair ziekenhuis waar we ons willen laten opvolgen. Ik dacht erover aan haar te vragen welke gynaecoloog ze kan aanraden.’

‘Zeker doen, het is belangrijk dat het iemand is waarbij je je goed voelt. Weet ook dat het heel normaal is dat een zwangerschap de nodige emoties met zich meebrengt en dat je niet altijd op een roze wolk zit. Laat je zo goed mogelijk begeleiden, ook door je psycholoog en psychiater.’

‘Doe ik,’ weet ik nog uit te brengen, al ben ik niet van plan om van mijn roze wolk af te komen. Het is hier fijn, fijner dan tussen mijn donkere wolken.

Meteen stuur ik een berichtje naar de vroedvrouw. Liesbeth heet ze als ik het me goed herinner. Ik ken haar niet persoonlijk, maar mijn zus is bevriend met haar en heeft ons maanden geleden haar contactgegevens eens bezorgd, voor het geval we ons fertiliteits-traject zouden willen herstarten in het universitaire ziekenhuis waar zij als vroedvrouw werkt en goede contacten heeft. Na wat we in het plaatselijke ziekenhuis allemaal hebben meegemaakt, willen we daar niet meer naartoe. Zelf heeft ze ook een lang

fertiliteitstraject doorstaan en wil ze ons graag helpen. Tot nog toe had ik geen contact met haar opgenomen, omdat ik niet klaar was om weer met heel de malle molen van medische controles, pijnlijke onderzoeken en hormonen te beginnen, om van de emotionele rollercoaster nog maar te zwijgen. Maar nu kan ik er niet meer onderuit. Ik heb een nieuwe gynaecoloog nodig, liefst een goede en liefst zo snel mogelijk. En al is de situatie helemaal anders dan twee jaar geleden en groeit er eindelijk echt een baby in mijn buik, ik kijk er niet naar uit om me weer vaker in een ziekenhuiscontext te begeven en mijn leven en dat van ons kindje in handen van hulpverleners te leggen. Niet veel later doorbreekt de ringtone van mijn gsm mijn gedachten. Het is Liesbeth.

‘Als ik het goed begrepen heb, dan zoeken jullie iemand die gespecialiseerd is in fertiliteit, toch?’ vraagt ze, nadat we kort kennis hebben gemaakt. Ze heeft een diepe, warme stem.

‘Uhm...,’ aarzel ik even. Zeg ik haar al dat ik zwanger ben? Het is nog zo pril dat ik het nauwelijks durf uitspreken. ‘We hebben eigenlijk net vernomen dat we in verwachting zijn.’

Even is het stil. ‘Oh, echt?! Wauw, ik ben zo blij voor jullie!’ zegt ze uitgelaten. ‘Wat een nieuws!’

Ik hoor aan haar stem dat ze oprecht gelukkig voor ons is. Het valt me op hoe ondersteunend mensen zijn die hetzelfde hebben doorgemaakt. Het creëert een speciale band, ondanks of net dankzij al de pijn en het verdriet dat er achter schuilt.

‘Ja, heel fijn nieuws. We hadden eigenlijk niet gedacht dat het nog zou lukken.’ Kort schets ik onze voorgeschiedenis en het traject dat we hebben afgelegd.

‘Het is nog wel heel pril,’ besluit ik uiteindelijk.

‘Ik ga zo hard voor jullie duimen!’ zegt ze enthousiast en gemeend. ‘Ik zorg ervoor dat je zo snel mogelijk bij onze beste gynaecoloog terecht kan.’

Wat ben ik blij dat te horen. Liesbeth is, samen met mijn vast team van zorgverleners, momenteel de enige die ik een beetje durf

vertrouwen. Als zij zegt dat ze me naar de beste gynaecoloog stuurt, dan geloof ik haar.

Wanneer ik na het telefoontje boodschappen ga doen, dwing ik mezelf ertoe om even bij de babyspullen te kijken. Het voelt vreemd aan omdat ik dit bijna twee jaar heb proberen vermijden. Instinctief wil ik me omdraaien en weggaan. Ik voel de knoop in mijn maag strakker worden. Het zien van babydingen wekt zo'n verdriet in me op, dat ik mezelf eraan moet herinneren dat dat verdriet nu weg is. Dat ik die pijn nu niet meer moet voelen. Er is een kindje op komst, ons kindje. En ik kan er maar beter van genieten, zoals Eloise zei. Na enkele keren diep in- en uitademen neem ik schattige sokjes en een zacht dekentje vast en leg het in mijn winkelmandje. Misschien is dit echt het begin van een nieuw hoofdstuk, een vervolg dat eindelijk positief wordt. Misschien helpt dit om ook alle andere pijn achter me te laten.

9 mei. Niels en ik gaan vandaag, op moederdag, een huis bezichtigen. Het is een dag die ik de afgelopen jaren probeerde te negeren. Het moment dat je een kinderwens hebt, zie je jezelf als mama. Maar je bent geen mama zonder een kindje. Moederdag is er niet voor al die wensmama's. Mama's zonder kind worden nauwelijks erkend. Toch is het vandaag anders, want dit keer groeit er echt iets in mijn buik.

Ook de huizenjacht is niet mijn ding. In het begin wel, twee jaar geleden. Toen was het spannend. Nu is het frustrerend. We zijn zelfs niet echt meer op zoek – ik zeker niet, ik zit goed op ons knusse appartement – maar af en toe kijken we wel naar huizen, al verwacht ik er nog weinig van. We hebben er zo veel gezien en er is altijd wel iets mis. Ik ga vooral mee om Niels een plezier te doen, want voor hem is een "huis voor de rest van ons leven" wel heel belangrijk.

De woning zelf is groter en mooier dan ze op de foto's leek. Tijdens de rondleiding vertellen we meteen dat we op zoek zijn naar een huis omdat we een kindje verwachten, in de hoop dat dit in ons voordeel speelt en ons goede en betrouwbare kandidaatkopers maakt. De kinderkamers in het huis zijn bovendien gigantisch, groter dan de slaapkamers die we nu in ons appartement hebben. De tuin is zelfs groter dan ons hele appartement. Wanneer we weer buiten staan, kijk ik naar Niels.

'Een bod doen?' stelt hij enthousiast voor.

'Het is wel ideaal. Genoeg ruimte, grote keuken, een bad,... Ook voor het kindje zou het perfect zijn.'

Hij knikt en stapt de auto in. We discussiëren nog even of we al dan niet de vraagprijs zouden bieden. Thuis sturen we de verkopers onmiddellijk ons bod door. We hebben in de loop der jaren al wel geleerd dat je, als je een huis wilt kopen, snel en assertief moet zijn. Eén van de grootste aankopen in je leven gebeurt op een paar luttele minuten. De verkopers aanvaarden nog geen half uur later ons bod. We hebben een huis, zo plots. Een huis en een kindje! Ik voel me zo gelukkig dat ik er bang van word. Bang om dit alles kwijt te raken. Een jengelend stemmetje binnenin me vraagt zich af of ik dit geluk wel verdien. Ik probeer het het zwijgen op te leggen en focus me op het baby'tje en ons nieuwe huis.

Later die avond, wanneer we bij mijn ouders eten en we mijn mama haar moederdagcadeau geven, geeft ze me een klein cadeautje terug, voor mijn eerste, prille moederdag. Het zijn blauwe zelfgebreide sokjes voor ons kindje. Het maakt het plots zo tastbaar, zo echt, dat ik er stilaan in begin te geloven dat het misschien wél goed komt.

'Weet je wie er ook zwanger is?'

Ik kijk mijn mama vragend aan.

'Sarah,' zegt ze. Sarah is de dochter van mijn ouders hun beste vrienden. Ze is even oud als ik. Vroeger gingen we vaak met hen

op vakantie, nu zijn we elkaar wat uit het oog verloren. Onze ouders zijn wel nog steeds bevriend.

‘Echt?’ Ik voel een steek van jaloezie. Waar komt dit nu weer vandaan? Diep vanbinnen besef ik dat het de angst is dat het bij mij zou mislopen en bij haar niet. Het is dezelfde steek die ik altijd voel wanneer ik hoor dat iemand anders zwanger is. Maar nu ben ik zelf zwanger, dus hoef ik niet meer jaloers te zijn, toch? Ik druk de gevoelens snel weg, zo snel dat ik hoop dat ik niet voor deze gedachten gestraft word, al weet ik niet door wie of wat.

‘Voor wanneer is zij uitgerekend?’ vraag ik om mijn jaloezie, waar ik me hard voor schaam, te verbergen.

‘Half december, ze is twee weken verder dan jij.’

‘Mijn neef en zijn vrouw zijn ook terug in verwachting, van hun tweede kindje,’ mengt Niels zich in het gesprek met mijn mama. ‘Voor oktober, denk ik.’

Ik slik en forceer een glimlach. Misschien ben ik toch niet zo zeker dat alles goed komt.

12 mei. Tijdens de momenten waarop ik wat energie heb werk ik voor school. Qua timing kan het wat mij betreft niet beter; bijna afgestudeerd als gezinswetenschapper. Dat ik niet direct weer aan het werk ga, lijkt nu vanzelfsprekend met de zwangerschap. En gelukkig maar, want ik ben er nog helemaal niet klaar voor. Een jaar geleden had ik nooit gedacht dat ik zo lang ziek thuis zou blijven, maar nu kan ik me niet eens voorstellen dat ik weer aan het werk zou gaan. Ik ben nog steeds opgebrand, heb nog last van mijn depressie en kamp met enorme posttraumatische stress door de opname. Tussen het studeren en slapen door probeer ik me te focussen op de zwangerschap en op ons huis. Ik struin kringloopwinkels af, koop een houten schommelpaardje voor ons baby'tje en wat zwangerschapsboeken. Op mijn gsm download ik een zwangerschapsapp die me precies vertelt hoe groot onze baby momenteel is. Ik zoek naar manieren om niet door mijn donkere wolken opgeslokt te worden, hetgeen niet evident is wanneer je al



een leven lang verstrikt zit in negatieve gedachten en slechte copingstrategieën. Toch lukt het me tot hiertoe om mezelf niet meer te verwonden, ondanks de spanning en angst. Ergens wil ik het wel en ergens ook niet. Het zou me deugd doen om mijn zorgen te vergeten, maar ik kan het niet. Ik kan niet in mijn lichaam snijden nu er een kindje in zit. Ergens geloof ik ook dat, zolang ik 'braaf' ben en vrolijk en positief, het kindje blijft leven. Ik doe niets waarvoor de wereld me kan straffen. Geen slechte karma voor mij. Het is belachelijk bijgelovig, zeker voor iemand die niet gelooft, maar toch. Bovendien heb ik ook het gevoel dat mijn verdriet, mijn depressie en mijn trauma stilaan wat naar de achtergrond verschuiven. Komt dat doordat het geluk plots zo'n prominente plaats inneemt, of doordat ik zelf al het negatieve wegdruk om het kindje te beschermen tegen mijn eigen gedachten? Ik weet het niet. Wat ik wel weet is dat ik nooit nog zonder dit geluk kan.

In de namiddag krijg ik van Liesbeth, de vroedvrouw, een telefoontje om de eerste afspraak voor een echografie in te plannen.

'Ik heb een goede gynaecoloog gevonden, iemand die heel empathisch is maar ook duidelijk en correct. Ze kan je begin volgende week al zien.'

'Volgende week? Is dat niet te snel? Tegen dan ben ik maar 7 weken ver.'

'Vanaf 6 weken kunnen we normaal gezien het hartje al horen kloppen, dus dat komt zeker goed.'

'Echt waar?' vraag ik een beetje dom. De zwangerschap lijkt mijn brein al wat aan te tasten. 'Ik bedoel dus dat we normaal gezien volgende week het hartje zien?'

'Ja, inderdaad. Spannend he?'

Te spannend. Gelukkig ben ik zo moe dat de dagen al slapend snel vooruitgaan.

15 mei. Het is nog vroeg wanneer ik opsta om naar het toilet te gaan, nog moe, met de intentie om daarna weer mijn bed in te kruipen. Half slapend doe ik mijn onderbroek naar beneden en zie een bruinrode vlek. Nee! Mijn adrenalinelevel gaat van nul naar honderd op nog geen seconde, paniek volgt meteen. De roze wolk is plots ver weg. Ik ren terug naar de slaapkamer, gris onderweg een jeansbroek uit de wasmand en maak Niels met veel kabaal wakker.

‘We moeten naar het ziekenhuis, nu!’ roep ik met bibberende stem, terwijl mijn ene been al in de jeans steekt en het andere nog niet.

‘Alles oké?’

‘Nee! Ik verlies bloed. Er is iets mis.’

‘Shit...’

‘Sta op!’ beveel ik, meer bang dan boos, terwijl ik het T-shirt dat hij gisteren droeg in zijn richting gooi.

‘Wat is het probleem?’ De vraag van de loketmedewerker op de spoedafdeling galmt door de mist in mijn hoofd. Ik kan niet helder denken, weet niet meer wat het probleem is. Met de woorden ‘zwanger’ en ‘bloedverlies’ probeer ik een heldere zin te formuleren. Het lijkt alsof de medewerker het begrijpt, hij knikt en wijst naar de wachtruimte. Ik volg Niels. Nog voor we goed en wel neerzitten, hebben we al spijt dat we naar dit ziekenhuis zijn gegaan en niet naar het universitaire waar we de zwangerschap zouden laten opvolgen. Hier is er al te veel van mij afgenomen. Mijn hoop, mijn vrijheid, mijn vertrouwen.

Er verstrijkt ruim een halfuur. Ik begin nog harder te panikeren, heb moeite met ademen. Het frustreert me dat ik niet geholpen word, niet voor mezelf maar in het belang van het kindje. Desondanks is de wachtruimte leeg, net zoals de parking. Hoe kan het zo lang duren, op een zaterdagochtend? Zelfs met de lange afstand ingecalculleerd, ben ik ervan overtuigd dat we in het andere

ziekenhuis sneller geholpen zouden worden. Hier lijkt het soms alsof ze me met opzet laten wachten. Alsof ze na het lezen van mijn dossier met alle psychische problemen ervan uitgaan dat ik een probleemgeval ben. Ik word niet meer serieus genomen. Alsof ze denken dat ik aandacht zoek.

‘Mevrouw De Houwer?’ Een verpleegster met kleine, wat schuinstaande ogen steekt haar hoofd om de hoek van de wachtzaal. Ik spring op. Ze leidt ons naar een klein triagelokaal.

‘Zet je daar maar neer,’ wijst ze naar een krukje tegen de muur. Ik neem plaats en Niels doet hetzelfde.

‘Ik zal je bloeddruk al even nemen. Misschien dat we straks ook nog bloed moeten trekken.’

Ik knik, bang en bedroefd. Ergens diep vanbinnen weet ik dat dit niet goed zit, hoe hard ik ook wil blijven hopen, positief wil blijven.

Na weer ruim een halfuur wachten, komt er iemand nieuw het benauwde lokaal binnen.

‘Ik ben dokter Segers, arts in opleiding,’ stelt ze zichzelf voor. ‘Ik kom eens horen wat het probleem is.’

‘Ik ben zeven weken zwanger. Na meer dan twee jaar proberen. En vanochtend had ik wat bloedverlies. Niet veel, maar ik ben ongerust.’

De assistente knikt. ‘Neem je iets van medicatie?’ Even weet ik niet wat zeggen, wil ik niets zeggen. Ik heb geen zin om heel het verhaal rond mijn medicatiegebruik aan haar uit te leggen. Bovendien heeft ze waarschijnlijk al alles in mijn dossier gelezen. Uiteindelijk geef ik toe en antwoord ik op haar vraag, in het belang van ons kindje. Ik schaam me omdat ik zoveel pillen neem, zelfs nodig heb. Ik wil het kindje alleen maar het beste geven, al weet ik rationeel wel dat het medicatiegebruik geen verdere risico’s inhoudt. Toch blijft de angst spelen dat dit een

negatieve invloed kan hebben. Dat het dan aan mij ligt mocht er iets misgaan. Dat het mijn schuld is, dat vergeef ik mezelf nooit.

Ze kijkt me vragend aan. Ik weet niet goed waarom. 'Depressie...,' verklaar ik mompelend het medicatiegebruik. 'Door de kinderwens en de hormonen. Wel stabiel ondertussen.' Daar laat ik het bij. De andere oorzaken van mijn depressie zijn ook mij onbekend.

Ze knikt en schrijft iets in het kleine schriftje dat ze vastheeft. 'Ik heb je dossier al doorgenomen.'

Ik zucht. Dacht ik het niet. Hoe lang gaat dat dossier me nog blijven achtervolgen?

'Zijn jullie vaste partners? Hoe lang zijn jullie al samen?' vraagt ze vervolgens, terwijl ze Niels aankijkt. De vraag wordt op een vreemde, controlerende manier uitgesproken. Het komt bij me binnen alsof ik te labiel zou zijn voor een vaste relatie, laat staan voor een kind. Niels en ik kijken elkaar argwanend aan.

'Vijf jaar,' antwoorden we tegelijk. Ik zie dat ook Niels zijn geduld begint te verliezen.

'En is de zwangerschap gepland? Is het kind gewenst?'

Wat?! Zei ik nu net niet dat we al twee jaar proberen? Ze lezen alleen maar in het dossier wat ze willen lezen.

Niels is me voor met antwoorden en negeert haar vraag door zelf een te stellen. 'Wat gaat er nu gebeuren?'

'We gaan straks bloed afnemen,' antwoordt de assistente droog.

'En een echografie?' vraag ik.

'Misschien, waarschijnlijk niet. Dat doen we hier niet vaak, zeker niet omdat je maandag toch al een echo gepland hebt bij je eigen gynaecoloog.'

Wat doen jullie dan wel?! Ik zeg het niet luidop. Ze hadden een uur geleden een bloedstaal kunnen nemen in plaats van het zo lang uit te stellen. Dan hadden we nu het resultaat al gehad. Het frustreert me dat ze niets doen. Hoeveel moeite kost het om een echo te nemen? Nog geen vijf minuten! In plaats daarvan laten ze