

The book cover features an abstract painting. The left side is dominated by a vertical band of deep red and orange, with a dark, shadowy figure on the far left and a more defined, reddish figure in the center. The right side is a vertical band of green and blue, with a white, ethereal figure in the center. The overall style is expressive and textured.

roman

Sanne,
Johanna's
dochter

Hanneke Lankhorst

© Uitgeverij U2pi BV (www.jouwboek.nl), Voorburg
1e ebookversie april 2014

Titel: Sanne, Johanna's dochter

Auteur: Hanneke Lankhorst

Illustratie omslag: Ineke Hogeboom - Melse

ISBN: 978-90-8759-433-6

NUR: 301

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

SANNE, Johanna's dochter

Hanneke Lankhorst

Jezus zeide tot hem: Voorwaar, Ik zeg u, in dezen nacht, eer de haan kraait, zult gij Mij driemaal verloochenen. Petrus zeide tot Hem: Zelfs al moest ik met U sterven, ik zal U voorzeker niet verloochenen. Zo spraken ook al de discipelen.

Toen begon hij zich te vervloeken en te zweren: Ik ken den mens niet. En terstond kraaide een haan. En Petrus herinnerde zich het woord, dat Jezus gesproken had: Eer de haan kraait, zult gij Mij drie maal verloochenen. En hij ging naar buiten en weende bitter.

Mattheus 26, vers 34,35;74,75

Dit verhaal is opgedragen aan mijn dochter en aan alle andere
misbruikte kinderen.

Inhoud

Deel 1: Het geheimpje	7
Hanengekraai en babygeschrei	8
Wandberen en Mogadon	12
Een hand vol mens en een huis vol werk	16
De roofdierenblik	21
‘Dan zal ik het niet meer doen’	25
Logeren bij opa en oma	28
Kruidje-roer-me-niet	31
De ziekte van Pfeiffer	36
Het geheimpje	40
Een bal in de berging	44
‘Ze vond het toch leuk’	47
Deel 2: De puinhopen	51
In therapie	52
Roken en jongens	55
De gabberscene	58
Weggelopen	61
‘Je had me zeker liever niet gehad’	65
Een nieuwe start	68
Een feest der herkenning	70
‘Nu kan hij mij geen kwaad meer doen’	73
De diagnose	76
Een glitterbikini	79
De rechtszaak	82
Veilig leren hechten	85
De ommekeer	88
Urgent	90
Niet sponzen maar spiegelen	93
Afkicken	97
Mobieltjes	101
Willen is niet altijd kunnen	104

Deel 3: Never a dull moment	107
Damesliefde	108
Verkeerde inschattingen	112
De therapeut met de hamer	115
Favoriete rotgevoelens	119
Verloofd op Facebook	122
Kinderwens	125
De donor	128
Bummetje	131
Een kaarsje branden	134
Vlinderkindje	138
Vrouwtje theelepels	140
Epiloog	143
Verantwoording en dankwoord	144

Deel 1
Het geheimpje

Hanengekraai en babygeschrei

Maandag 09-07-1979

Drie dagen voor de uitgerekende datum werd ik die ochtend om half vijf wakker door het luide, alarmerende gekraai van een haan van burens die pluimvee in hun stadstuin hielden.

Ik moest nodig naar de wc. Stilletjes stond ik op om Egbert niet wakker te maken, die nog lekker lag te snurken. Nadat ik mijn blaas en darmen had ontlast, voelde ik een golf van misselijkheid opkomen en ik braakte de restanten van de pannenkoeken van de vorige avond uit. Vreselijk vond ik het om over te geven. Het voerde me terug naar de angsten van mijn kindertijd, toen ik leed aan een vorm van anorexia die door onze huisarts werd afgedaan als 'galaanvallen'. Nu voelde ik me opnieuw klein en kwetsbaar.

Snel kroop ik terug in bed, naast de veilige warmte van Egbert, die nog steeds rustig doorsnurkte. Ik voelde me moe, uitgeput zelfs, en wilde verder slapen, maar ik kon de slaap niet meer vatten. Onderin mijn buik begon het te rommelen, ik voelde iets samentrekken, pijnlijk aanspannen, en dan weer wegebben. Het voelde als de pijn als je ongesteld wordt, maar heviger. Menstruatiepijn kende ik als een zeurende pijn, maar dit was sterker en viel niet te ontkennen. Was dit een contractie, een samentrekking van mijn baarmoeder? Ging het beginnen? Ik voelde zowel angst als opwindning.

Egbert en ik hadden bij de verloskundige samen een cursus gevolgd, volgens de psycho-profylactische methode. Deze methode ging ervan uit dat pijn tijdens de bevalling vooral veroorzaakt wordt door angst en onwetendheid. Als je tevoren maar precies wist hoe het proces zou verlopen, dan hoefde je niet bang te zijn en kon je pijnloos bevallen.

Pijnloos! Wat een prachtige belofte!

De verloskundige was heilig overtuigd van deze boodschap en stortte die wekenlang over onze hoofden uit. Haar gehoor bestond uit jonge echtparen die allen hun eerste kindje verwachtten.

IJverig maakte ik aantekeningen: 'De bevalling begint met de

ontsluiting van de baarmoedermond door contracties. De ontsluitingsfase duurt minimaal 12 en maximaal 24 uur.’

Het woord ‘weeën’ was verboden, want dat suggereerde pijn. Nee, het juiste woord was ‘contracties’, samentrekkingen van de spieren van de baarmoeder, een volkomen natuurlijk proces, niets om bang voor te zijn en dus (?) ook niet pijnlijk.

‘Nogmaals,’ zo sprak de verloskundige, ‘de ontsluiting duurt minimaal 12 uur, zeker bij een eerste bevalling. Denk dus niet bij de eerste contractie dat het al zover is. Blijf rustig en pas de snelle ademhaling toe tijdens een contractie. Pas als de contracties regelmatig om de drie minuten komen, pas dan hoeft je me te bellen.’

De snelle ademhaling – dat was de methode om de pijn de baas te blijven: als je maar snel en oppervlakkig in- en uitademde tijdens een contractie, als een hijgende hond. We moesten het samen goed oefenen, want het hielp als de man tijdens de bevalling meehijgde met zijn vrouw.

Zo hadden we elke avond samen liggen hijgen in bed. Daarna smeerde Egbert mijn langzaam opbollende buik in met mother-to-be-crème, om zwangerschapsstriemen te voorkomen. Daarbij begon het kindje binnenin steeds vaker tegendruk te geven, kleine duwtjes tegen zijn hand. Een ontroerend levensteken, zodat we opgetogen uitriepen: ‘Otje of Sientje beweegt!’

Omdat we niet wisten of we een jongen of een meisje zouden krijgen, hadden we vanaf het begin van mijn zwangerschap over ‘Otje of Sientje’ gesproken.

Egbert kon door een lege wc-rol op mijn buik te zetten de hartslag van het kindje horen. Op een keer gebruikte hij de wc-rol als een toeter om er doorheen naar binnen te roepen: ‘Hier spreekt uw verwekker! Uw verwekker wordt steeds gekker!’

Ik kreeg de slappe lach, waardoor Otje of Sientje door elkaar werd geschud.

Pas als de ontsluitingsfase voorbij was, zo had de verloskundige gedoceerd, ja, pas als er *volledige* ontsluiting was van de baarmoedermond, pas dan begon de tweede fase: het persen. De perscontracties (nooit ‘persweeën’ zeggen!) dreven het kindje door het geboortekanaal

naar de uitgang. Ook dat kon enkele uren in beslag nemen, maar duurde korter dan de ontsluitingsfase,

Op de laatste bijeenkomst van de cursus, alle aanwezige jonge vrouwen inmiddels met hoogzwangere buiken, had de verloskundige een film laten zien van de bevalling van een van haar patiënten. Deze vrouw was balletdanseres en zij baarde in alle rust en concentratie haar eerste kindje.

Die film had diepe indruk op mij gemaakt. Zo ging ik het ook doen!

Toen dus die maandagochtend om iets over half vijf de contracties begonnen, dacht ik: dit is het begin van de ontsluiting en die duurt minimaal 12 en maximaal 24 uur. Dat betekent dat ik tot minstens half vijf vanmiddag de ontsluitingscontracties moet opvangen, maar het kan ook tot morgenochtend half vijf duren.

Ik maakte Egbert wakker.

‘Het is begonnen!’ zei ik.

‘Hè? Wat?’

‘De bevalling! Otje of Sientje komt eraan!’

Samen hijgden we bij iedere contractie. In het begin ging het goed, maar al snel kwamen de contracties steeds sneller achter elkaar en werden ze sterker. Op de achtergrond hoorde ik telkens die haan kraaien. Het klonk alarmerend, en de pijn - de pijn die ik niet mocht voelen, maar die er toch was - werd steeds heviger.

Tegen zeven uur kwamen de contracties om de drie minuten en waren ze zo pijnlijk dat alleen de term weeën nog klopte. Ik hield het bijna niet meer vol. Bij iedere wee kwam er een gegrom uit mijn keel en ik brulde als een dier in nood. Zelfs de snelle ademhaling lukte niet meer.

Tussen de weeën door zag ik beelden uit de film van de balletdanseres. Ik voelde dat ik volledig faalde.

Om zeven uur belde Egbert de verloskundige. Hij vertelde dat de contracties om half vijf waren begonnen, maar dat ik het nu al bijna niet meer volhield.

‘Rustig doorgaan met de snelle ademhaling,’ antwoordde de ver-

loskundige slaperig. Ze lag nog maar net in haar bed na een nachtelijke bevalling.

Het uur dat volgde was het meest pijnlijke, wanhopige en bedreigende dat ik ooit heb meegemaakt. Dit moest ik nog vol zien te houden tot tenminste vanmiddag half vijf, maar ik kon het nu al niet meer! Ik raakte volledig in paniek. Bij iedere wee – hoezo contractie? – brulde ik het uit, samen met de kraaiende haan.

Egbert probeerde mee te hijgen, maar het lukte mij niet meer mijn ademhaling te controleren. Ik had geen enkele controle meer over mijn lichaam, waarin oerkrachten aan het werk waren. Op het hoogtepunt van een wee *moest* ik wel persen, ik kòn het niet tegenhouden, zoals je ook menstruatiebloed of een aanval van diarree niet tegen kunt houden.

Ingedachten hoorde ik de verloskundige zeggen: ‘Nooit meepersen voordat je volledige ontsluiting hebt, want anders duw je het kindje te vroeg tegen de nog niet geheel geopende baarmoedermond, die daardoor juist weer gaat samentrekken. Pas als ik zeg dat je volledige ontsluiting hebt, mag je mee gaan persen.’

Ik faalde dus in alle opzichten. Niet alleen lag ik na een paar uur al te brullen van de pijn, maar ook perste ik veel te vroeg mee. Ik voelde me opgesloten in een lange, donkere tunnel, zonder licht aan het eind, uitzichtloos, en ik dacht dat ik doodging.

Die arme Egbert wist ook niet meer wat hij moest doen en belde ten einde raad om acht uur nog maar een keer de verloskundige uit haar bed. Deze keer zei ze dat ze er direct aankwam.

Ze was er om half negen – maar ik was ieder tijdsbesef kwijt. Voor mij leek het een eeuwigdurende marteling. Dit was de hel.

De verloskundige deed inwendig onderzoek en sprak opgewekt: ‘U heeft volledige ontsluiting, dus u mag meepersen.’

Eigenlijk had ik dat al gedaan, tegen beter weten in, maar nu mocht het eindelijk!

Tien minuten later, om 8.40 uur, werd Sanne geboren, een prachtig gaaf klein meisje, met donkere haartjes en grote blauwe ogen. Ze hilde: ‘la, la, la’ – het klonk mij als muziek in de oren.

Het is een Sientje, dacht ik, en ze leeft!

Wandberen en Mogadon

Zowel lichamelijk als geestelijk was ik volkomen uitgeput na de bevalling, maar ook euforisch. Ik was moeder geworden! We hadden een kindje, een dochter!

Maar behalve gelukkig voelde ik me ook schuldig, omdat de pijnloze bevalling mij niet was gelukt en ik mijn kindje daarmee ook een ontspannen geboorte had onthouden. Pas later zou ik inzien dat dit niet mijn schuld was.

Intussen was de kraamverzorgster gearriveerd, een struise jonge vrouw. Zij hielp om de nog blote en glibberige Sanne aan te leggen, die meteen wild begon te sabbelen. Ach, wat een ontroerend moment! Daarna deed ze haar in een badje en kleepte haar aan. Ik zag het vanaf ons bed allemaal gebeuren als in een droom.

Na de koffie, waar ik nog helemaal geen zin in had, en de beschuit met muisjes, die ik wel lekker vond, pakte de kraamverzorgster resoluut de stofzuiger en begon ons hele appartement te stofzuigen. Het maakte een enorme herrie, waar mijn hoofd op dat moment totaal niet naar stond. Ook voor de kleine Sanne leek het me bepaald geen welkomstmuziek. Waarom was het niet lekker rustig?

Daarna begon de kraamverzorgster met Dettol, een ontsmettingsmiddel, het hele huis schoon te maken, waardoor er zo'n ziekenhuislucht kwam te hangen. Het voelde als kritiek. Was ons huis soms niet schoon genoeg? Nee, maar alles moest wel hygiënisch zijn voor Sanne, want zo'n pasgeboren kindje had nog geen anti-stoffen tegen huishoudbacteriën – aldus de kraamverzorgster.

Egbert had intussen eerst zijn ouders en daarna mijn ouders gebeld om te vertellen dat ze een kleindochter hadden – voor zover hij zich verstaanbaar kon maken boven het stofzuigerlawaai.

De kraamverzorgster bleef tien dagen en ze kookte elke dag tussen de middag een lekkere warme maaltijd. Ze kwam dan samen met Egbert op het voeteneind van ons bed zitten waarin ik rechtop tegen de kussens zat en zo aten we met zijn drieën. Als ik na het eten een boertje moest laten, zei ze steevast:

‘Geef die boer een stoel!’

Zij vertelde hele verhalen, die Egbert leuk vond, maar ik werd er doodmoe van. Zo vertelde zij dat ze een keer met het Rode Kruis, waar ze als vrijwilliger voor werkte, op het strand waren, terwijl er ineens een onweersbui opkwam. Een van de mensen werd geraakt en bleef als een geblakerd lijk achter op het strand. De horror!

De eerste nacht na de bevalling deed ik dan ook geen oog dicht – en de nachten daarna ook niet. Ik was klaarwakker, en lag angstvallig te luisteren of Sanne niet huilde in haar wiegje in haar eigen kamertje. Waarom stond dat wiegje niet naast ons bed? Nee, ze moest in haar eigen kamertje van de kraamverzorgster. Bij de eerste kik zat ik rechtop in bed en voelde de melk toeschieten in mijn pijnlijk opgezette borsten.

Natuurlijk wilde ik borstvoeding geven, want moedermelk was toch het beste. Ook had het me van tevoren heerlijk geleden op die manier intiem lichamelijk contact te hebben met mijn kindje. Maar na een paar dagen kreeg ik al last van tepelkloven en borstontsteking. Ik kreeg koorts, mijn borsten zwollen enorm op en er moesten ijszakken op. Het voeden werd een marteling, maar ik dwong mezelf ertoe. Acht keer per dag een half uur pijnlijden voor mijn kind was toch wel het minste wat ik voor haar over moest hebben.

Wij woonden op de eerste verdieping in een nieuw appartementengebouw in de Schilderswijk, een Haagse volksbuurt. Op een lege plek waar in de Tweede Wereldoorlog een bom was gevallen, was dit gebouw met acht koopappartementen neergezet. Het stond daar als een *Fremdkörper* in die oude, afgeleefde straat, en ook de jonge, hoog opgeleide bewoners, zoals wij, vormden een uitzondering tussen de autochtone Hagenezen en de grote Turkse gezinnen. De Hagenezen moesten niets hebben van ‘die buitenlanders’ (de term ‘allochtonen’ was toen nog niet bedacht).

Zo vertelde een van de oorspronkelijke bewoners - een man die een enorm opgezette keel had en die wij daarom ‘de krop’ noemden – ons een keer in plat Haags dat ‘die buitenlanders allemaal wandberen hadden’.

‘Wandberen?’ vroegen wij verbaasd.

‘Ja, wandluizen, kakkerlakken, van alles!’

Wij daarentegen groetten zowel de ene als de andere bevolkingsgroep, indachtig de lijfspreuk van onze grote zeventiende-eeuwse schrijver P.C.Hoof: *Omnibus idem*: voor allen dezelfde.

Op een ochtend, nog maar net kraamvrouw, stond ik naar buiten te kijken en ik zag de Turkse kinderen van het grote gezin aan de overkant buitenspelen. Dat gezin met kinderen in alle leeftijden – de oudste al een volwassen zoon, de jongste nog een kleuter – woonde op twee hoog. Onder hen woonde een oudere, slonzige Hageneze vrouw die gek werd van het geren op de trap van al die kinderen en daar regelmatig haar gal over spuwde tegen ons.

Opeens zag ik hoe het jongste Turkse jongetje tussen twee geparkeerde auto's de straat op rende en onder een taxi terecht kwam die daar net aan kwam rijden. Ik, zelf net moeder geworden, schrok verschrikkelijk en ik begon te gillen:

'Er is een kind aangereden! Hij gaat dood!'

Egbert belde meteen de ambulance en ging daarna buiten kijken of hij kon helpen. Hij zag de taxi nog net weggrijden, maar kon het nummerbord niet meer lezen.

'Ik heb gezegd dat hij maar gauw door moest rijden,' zei de slonzige overbuurvrouw, 'die buitenlanders hebben toch genoeg kinderen en anders maken ze zo weer nieuwe.'

We waren verbijsterd.

Later bleek het jochie gelukkig alleen een gebroken been te hebben.

Alle heftige indrukken bij elkaar leidden ertoe dat ik niet meer kon slapen. Na drie nachten achtereen zonder slaap kòn ik niet meer. Daarom kreeg ik van de verloskundige drie slaaptabletten, Mogadon, waarmee ik de daaropvolgende drie nachten eindelijk kon slapen. Toch voelde ik me nog steeds niet uitgerust, maar doodmoe en onwezenlijk, alsof alles niet echt was, alsof ik in een film speelde, alsof er een glazen ruit stond tussen mij en de rest.

Toen na drie nachten de slaappillen op waren, vroeg ik nieuwe aan de verloskundige, maar die verwees ons naar de huisarts. Onze eigen huisarts was met vakantie, maar de vervanger schreef een recept uit.

‘Kan het geen kwaad voor de borstvoeding?’ vroeg Egbert.

‘Nee hoor,’ antwoordde de assistente, ‘de dokter heeft het nog speciaal nagekeken.’

Elke avond nam ik dus een Mogadon en sliep dan een droomloze slaap, die ’s nachts om drie uur uiteraard onderbroken werd voor de nachtvoeding. ’s Ochtends om zes uur werd ik dan weer gewekt om de volgende voeding te geven, nog steeds doodmoe.

De kleine Sanne intussen was een lief, rustig kindje dat veel sliep. Zelfs aan mijn borst viel ze af en toe in slaap.

Toen we tien dagen na de bevalling voor het eerst met haar naar het consultatiebureau gingen, bleek ze flink afgevallen te zijn en zelfs een beetje uitgedroogd. Ik vertelde dat ik slaapmiddelen slikte, waarop de vrouwelijke arts mij verbijsterd en bestraffend aankeek.

‘Slaapmiddelen? Mogadon?? Dat krijgt uw kindje ook allemaal binnen! Daarom slaapt ze zo veel en drinkt ze niet goed! U moet on-mid-del-lijk stoppen met die slaapmiddelen en overgaan op flesvoeding!’

Weer had ik als moeder gefaald.

Een hand vol mens en een huis vol werk

Sanne begon goed aan te komen toen ze eenmaal flesvoeding kreeg en ik kreeg meer rust, want nu kon Egbert de nachtvoeding geven.

Toch huilde Sanne veel, vooral 's avonds en 's nachts. Dan ging ik mijn bed uit, tilde haar op, wiegde haar op mijn arm en zong slaapliedjes voor haar tot ik zelf bijna in slaap viel – maar het hielp allemaal niet en ik voelde me wanhopig tekortschieten. Ik had Sanne niet rustig geboren kunnen laten worden, ik kon haar niet zelf voeden, en kon ik haar nu ook al niet troosten?

Overdag was Sanne vaak wakker, dan wilde ze niet in haar wieg in haar eigen kamertje, maar lag ze in de woonkamer op de bank op haar buikje met haar grote blauwe ogen rond te kijken. Alles had haar belangstelling, vooral de katten Wybertje en Tijger, die heel lief en voorzichtig bij haar kwamen kijken.

In de eerste week waren eerst mijn ouders en daarna Egberts ouders op kraamvisite gekomen. Mijn ouders hadden al twee kleinzoons van mijn broer en schoonzus, maar dit was de eerste kleindochter. Op de foto legt mijn moeder liefdevol haar wang tegen Sannes wangetje, terwijl zij op mijn moeders arm ligt. Op een andere foto houdt mijn vader met opgetrokken schouders Sanne vast alsof hij niet weet wat hij ermee aanmoet. Hij kijkt gespannen op haar neer, terwijl zij vredig de slaap der onschuldigen slaapt.

Voor mijn schoonouders was dit het eerste kleinkind, want Egbert was de oudste thuis, en ik verwachtte dat ze ontzettend blij en trots zouden zijn.

Ze woonden in Drenthe en kwamen met de trein naar Den Haag. Egbert ging ze met de auto ophalen op het station.

Daar waren ze dan: mijn schoonvader pakte Sanne onmiddellijk op en hield haar vlak voor zijn gezicht, alsof het een postpakketje was, maar anders kon hij haar niet goed zien, want hij was vanaf zijn geboorte slechtziend. Daarna zeeg mijn schoonmoeder neer op de bank. Ze kreeg Sanne op haar volumineuze schoot en liet haar rusten tegen haar enorme boezem.

‘Het spijt me voor jou, Johanna,’ sprak ze, ‘maar ze lijkt sprekend

op Egbert.’

Tijdens de koffie met beschuit met muisjes zei ze:

‘Het is dat we bij jullie huwelijk aanwezig waren, anders hadden we gedacht dat jullie hokten.’

‘Hoezo?’ vroeg ik verbouwereerd.

‘Omdat jij met je eigen naam op dat geboortekaartje staat!’ beet ze me toe.

Tsja, dat was in 1979 nog een doodzonde.

Na de lunch zouden ze weer vertrekken, maar toen het moment was aangebroken dat Egbert zijn ouders naar het station zou gaan brengen, wilden ze opeens nog niet weg.

‘We zijn dat hele eind toch niet voor niets gekomen!’ zei mijn schoonmoeder.

‘Blijven jullie dan nog even,’ antwoordde Egbert, hun lievelingszoon, meegaand als altijd.

Maar ik was bekaf. In ons appartement lagen de woonkamer en onze slaapkamer in elkaars verlengde, alleen gescheiden door een doorzichtige glazen wand. Ik kon mij dus niet terugtrekken voor mijn middagdutje.

‘Ik ben zo moe,’ zei ik eerlijk, ‘ik wil eigenlijk heel graag gaan rusten. Vinden jullie het heel erg om nu toch weg te gaan, zoals we van tevoren hadden afgesproken?’

Ze gingen, maar de stoom kwam bijna uit de oren van mijn schoonmoeder.

Een week na de geboorte van Sanne was Egbert weer aan het werk gegaan – ouderschapsverlof bestond nog niet – en dus stond ik er thuis alleen voor. Het viel me zwaar. Elke drie uur een voeding, ook al was dat nu met de fles, stapels wasgoed, kortom ‘een hand vol mens en een huis vol werk’, zoals oudere vrienden op een felicitatiekaartje aan ons hadden geschreven. Ik was nog zo moe.

Maar vooral de eenzaamheid brak me op. We woonden nog maar kort in Den Haag, ik kende er, behalve wat collega’s en leerlingen van de school waar ik les gaf, bijna niemand. We hadden wel een mooi, modern appartement, maar het stond in een oude, deprimerende

volksbuurt. Familie en vrienden woonden allemaal ver weg.

Begin september, toen Sanne twee maanden was, begon mijn werk weer. Ik gaf één avond en de hele zaterdag les op een lerarenopleiding. Egbert kon dan thuis voor Sanne zorgen.

Als Sanne sliep, bereidde ik mijn lessen voor. Het was een overladen programma, maar toch deed het me goed weer te werken en even weg te zijn uit het kleine kringetje van flesjes, luiers etc., weer docent te zijn in plaats van moeder, andere mensen te ontmoeten en over andere dingen te praten.

Ik moest een stralende, jonge moeder zijn, maar dat lukte niet. Het doffe, deprimerende gevoel raakte ik niet kwijt. Ik sliep nog steeds slecht, was doorlopend moe en voelde me labiel, en alles leek nog steeds onecht. Ik voelde me schuldig tegenover Egbert en Sanne. Ik wilde toch zo graag trouwen en moeder worden? Nu was het zover – en was ik dan nog niet gelukkig? Was ik dan nooit tevreden? Ik had vaak hoofdpijn en huilde om het minste of geringste wat even niet lukte. Soms was ik zo wanhopig dat ik dacht: ik kan maar beter dood zijn.

Egbert deed wat hij kon om mij te steunen, maar na een half jaar begon ook hij de moed te verliezen.

We gingen daarom naar onze huisarts, een sympathieke vrouw, zelf moeder van drie kinderen. Zij opperde dat ik misschien een post-natale depressie had. Daar hadden wij toen nog nooit van gehoord.

‘Wat is dat?’ vroegen we verbaasd.

Zij legde uit dat een post-natale depressie kon ontstaan door een combinatie van hormonale veranderingen, de drukte en verantwoordelijkheid van opeens moeder zijn, en misschien onverwerkte dingen uit je verleden.

‘Dat is niet jouw schuld,’ zei ze, ‘het is net zoiets als een gebroken been, daar kun je ook niets aan doen, met dit verschil dat een gipsbeen duidelijk zichtbaar is en bij iedereen begrip oproept, maar een post-natale depressie niet.’

De huisarts schreef anti-depressiva voor met de woorden:

‘Als je inderdaad een post-natale depressie hebt, dan is het hormo-

nale evenwicht in je hoofd verstoord. Door dit medicijn wordt dat kunstmatig hersteld, zodat je je weer goed gaat voelen. Laten we dit proberen.’

Toen ik die avond het eerste tablet Ludiomil innam, viel ik als een blok in slaap (hoewel het geen slaapmiddel was) en werd de volgende ochtend voor het eerst sinds de bevalling uitgerust wakker. Ik voelde me voor de eerste keer weer mezelf en de wereld om mij heen was eindelijk weer echt en normaal, alsof de glazen wand die er tussen mij en de rest had gestaan ineens was opgelost. Wat een wondermiddel! Wat een opluchting!

In een half jaar tijd werd de dosis van het medicijn, dat ik elke avond voor het slapengaan moest innemen, langzamerhand verlaagd en ten slotte helemaal afgebouwd. De eerste keer dat ik ging slapen zonder Ludiomil vond ik dat heel eng, maar het ging goed.

Ik was hersteld!

Maar behalve medicatie voorschrijven had de huisarts ook aangedrongen op psycho-therapie, ‘want er konden nog best dingen van vroeger dwars zitten’. Ze had mij verwezen naar een aardige vrouwelijke arts die therapie gaf volgens de methode van Carl Rogers, een Amerikaanse psycholoog. Het kernwoord van deze methode was: spiegelen. Dat hield in dat de therapeut luisterde, samenvatte, vragen stelde, en soms op een parallel wees tussen het heden en het verleden waarover ik vertelde. De therapeut hield zich verre van oordelen en adviezen. Juist deze vrije methode, die de verantwoordelijkheid helemaal bij de cliënt legde, was geknipt voor mij.

Twee jaar lang ging ik wekelijks een uur naar deze arts-therapeut. Ik leerde inzien hoe mijn jeugd, en dan vooral de kwalijke rol die mijn vader had gespeeld door mij als tienjarig meisje seksueel te misbruiken, had doorgewerkt, hoe ik daardoor een negatief zelfbeeld had ontwikkeld, waarom ik zo’n moeite had met intimiteit en seksualiteit, en waarom ik zo overbezorgd was voor mijn dochttertje, dat ik dag en nacht wilde beschermen, zodat zoiets haar nooit zou overkomen. Ik ging de parallellen zien tussen vroeger en nu en ik moest leren minder bezorgd te zijn voor Sanne en mezelf niet schuldig te voelen.

Het was door die therapie dat ik eindelijk de moed vond de con-