

Boek ‘Heb je mij gezien?’ – Saskia Assenbroek

Hoofdstuk 3 Normaal (fragment)

We zijn voor de eerste dag alleen, zonder kraamverzorgende in huis. Djay gaat ook weer naar zijn werk en ik zie het niet zitten om in mijn eentje de dag door te komen met Alice. Gelukkig komt daarom mijn schoonmoeder de hele dag naar ons toe.

In de avond ga ik ook voor het eerst weer naar buiten. Tien dagen lang ben ik alleen maar in ons eigen appartement geweest. Het is een hele reis om in de frisse lucht te staan. Een aantal deuren door, de lift in, zes etages naar beneden en dan sta ik buiten. Ik kijk om me heen en zie allerlei bomen, auto's en fietsers. Het zijn veel indrukken tegelijkertijd. Ik voel de koele wind in mijn gezicht en hoor hoe de auto's weer optrekken na het verspringen van het stoplicht.

Jeetje, dit is ook gewoon allemaal blijven bestaan terwijl ik boven het gevoel had dat de wereld alleen nog maar bestond uit mijn slaapkamer en de woonkamer. Nu ik buiten ben, lijkt het alsof ik wakker word geschud en weer moet wennen aan mijn omgeving.

Samen met Djay ga ik de geboortekaartjes naar de brievenbus brengen. Ze zijn al een aantal dagen binnen, maar ik wil ze helemaal niet versturen. Ik wil eigenlijk geen berichtjes en kaartjes met felicitaties ontvangen. Ik vind het moeilijk om eraan toe te geven dat Alice er nu écht is. Ik wil het liefst ontsnappen aan de verantwoordelijkheden en verplichtingen.

Mijn moeder heeft een paar dagen terug al gezegd:

‘Sas, je moet nu echt een keer die kaartjes gaan versturen!’

Ja, ik weet het, maar ik heb geprobeerd om het zo lang mogelijk uit te stellen. En nu gaan ze dan toch op de post.

De volgende dag is mijn moeder de hele tijd bij me, terwijl Djay naar zijn werk is. Een verloskundige komt ook nog langs. Eigenlijk zijn de huisbezoeken al afgerond, maar vanwege mijn situatie, krijg ik toch een extra bezoek. Ik heb haar maar één keer gezien bij een controle tijdens de zwangerschap. Ze is uiteraard op de hoogte gebracht, maar er is nu niet veel nieuws te bespreken. Ik moet mijn situatie in de gaten houden en contact opnemen met de huisarts als dat nodig is.

Samen met mijn moeder ga ik weer even naar buiten. We stappen net de flat uit als een buurman komt aanlopen.

‘Wat is er met jou aan de hand?’ vraagt hij verbaasd en bezorgd. ‘Je loopt zo moeilijk! Ja, sorry hoor dat ik me er zo mee bemoei, maar ik ben fysiotherapeut, dus daarom valt het me op.’

‘Oh, oké... geen probleem dat je het vraagt, hoor. Ik ben elf dagen geleden bevallen en ik ben nog niet zo mobiel. Het lopen gaat heel moeizaam.’

‘Is het dan niet goed gegaan of heb je een keizersnede gehad?’

‘Nee, ik heb eigenlijk een hele goede bevalling gehad. Ik ben thuis bevallen en dat is prima gegaan, maar de dagen daarna waren heel zwaar en vermoeiend. Verder mag ik mijn buikspieren niet gebruiken en ik heb een blaasontsteking erbij gekregen. En het lopen gaat dus ook nog lastig.’

‘Jeetje, dat valt niet mee dan. Nou, gefeliciteerd in ieder geval en sterkte, hè.’

Hij lijkt het maar een raar verhaal te vinden. Zie je wel, het is inderdaad vreemd dat mijn benen nog loodzwaar aanvoelen en ik nauwelijks vooruit kom. Ik hoef geen zware buik meer mee te sjouwen, want die baby is er nu uit. En de bloedvaten naar mijn benen kunnen ook niet meer afgekneld zijn, want er zit geen druk meer op.

Niet alleen in mijn benen, maar in mijn hele lijf voel ik heel veel spanning zitten. Ik voel me als een ballon die te ver is opgeblazen. Een ballon die helemaal strak staat van de spanning en doorgeprikt wil worden om weer te kunnen ontspannen. Maar niemand prikt mijn ballon door en ik kan het zelf ook niet. Daarbij weet ik niet wanneer en óf dat wel een keer gaat gebeuren. Hoe ga ik dit volhouden?

Alice is dertien dagen oud als een verpleegkundige van het consultatiebureau op huisbezoek komt. Dit wordt standaard gedaan bij alle gezinnen met een pasgeboren baby. Ik geef antwoord op haar vragen, maar verder zeg ik niet veel. Ze ziet dat het me veel moeite kost om dit gesprek te voeren. Haar blik gaat van mij naar een foto van Djay en mij die in de boekenkast staat en vraagt verbaasd:

‘Ben jij dat?’

Ik sta er heel gelukkig en stralend op. De foto is een half jaar geleden gemaakt op mijn verjaardag. Ik ben dan bijna drie maanden zwanger en ik voel me goed. Die dag krijg ik natuurlijk allerlei cadeautjes voor de baby en de zwangerschap.

‘Ja, dat ben ik.’

Ze ziet nu een compleet ander persoon tegenover zich zitten. Er is niets stralends of gelukkig aan mij te zien. Ik zie eruit als een ingestort hoopje mens.

‘Ik zie wel dat het niet zo goed met je gaat,’ zegt ze.

Het is fijn om te horen dat ze dat aan mij kan zien, maar zij vindt het geen goed idee om slaapmedicatie te gebruiken. Het kan ervoor zorgen dat ik dan overdag ook slaperig ben en daardoor misschien niet goed in staat ben om voor Alice te zorgen. Daarnaast is het niet goed voor de hechting tussen Alice en mij. Ik moet beschikbaar zijn voor haar, zodat we goed kunnen hechten.

De verpleegkundige lijkt niet te begrijpen dat ik nu ook helemaal niet goed voor haar kan zorgen, juist omdat ik zo beroerd, angstig en duizelig ben van het slaapgebrek. Ik heb het idee dat ik met slaapmedicatie beter kan rusten, me daardoor overdag beter voel dan nu en dus wel beter voor haar kan zorgen. En houd toch op met die hechting! Ik wil heel graag hechten en voor haar zorgen, maar Alice moet nu toch vooral in leven worden gehouden? Anderen kunnen haar dan toch ook voeden en verzorgen? Ik moet nu eerst eens goed uitrusten, dus ik heb rust, slaapmedicatie en hulp nodig.

Ik voel zoveel frustratie en boosheid opkomen. Iedereen doet zijn best, maar ik heb het idee dat niemand mij echt begrijpt. Zien jullie dan niet dat ik heel hard mijn best doe om te overleven samen met Alice? Die hechting komt later wel een keer.

Aan de ene kant ben ik er heel erg van overtuigd dat het juist is wat ik doe, namelijk ervoor zorgen dat we in de eerste plaats allemaal levend uit deze situatie komen. Aan de andere kant brengen de woorden van de verpleegkundige mij aan het twijfelen: moet ik dan toch beter mijn best doen om te gaan hechten aan Alice?

Ik heb alleen de kracht niet om dit alles ook kenbaar te maken aan de verpleegkundige, dus gelaten laat ik haar adviezen over me heen komen en knik ik met haar mee.

De dag daarna is het zaterdag en nemen we Alice voor het eerst mee de auto in om op bezoek te gaan bij mijn ouders. Mijn zusje, oma en een oom en tante zijn daar ook, want ze zijn uiteraard heel benieuwd naar Alice. Het is nog te druk voor mij om ze thuis op bezoek te krijgen, maar bij mijn ouders is het prima. Ik vind het leuk dat ze Alice nu kunnen zien en dat ze mijn verhaal van de afgelopen weken kunnen horen. Daarnaast is het fijn om even buiten de deur te zijn.

’s Avonds is er een bruiloft in de familie van Djay. Hij snakt ernaar om wat afleiding en gezelligheid om zich heen te hebben en iets anders te doen dan het verzorgen van zijn vrouwen thuis, dus hij gaat ernaartoe. Ik ben het er helemaal niet mee eens, want ik wil absoluut niet alleen thuis blijven in de avond.

‘Je kan mij toch niet alleen thuis laten met Alice?! Ik heb je echt nodig. We hebben net een kind gekregen, dan heb je gewoon geen tijd voor dit soort feestjes. Dat komt later wel weer.’

‘Sas, ik houd dit echt niet vol zo, ik moet er even uit. Ik heb ook afleiding nodig, anders word ik helemaal gek.’

Met mijn verstand begrijp ik wel dat hij even in een andere omgeving wil zijn en zo kan opladen om het thuis vol te houden, maar voor mijn gevoel laat hij mij en Alice gewoon achter.

‘Ik had gedacht dat we die eerste weken de hele tijd samen zouden blijven en alles samen zouden doen. Hoe kun je nu van mij verwachten dat ik al dingen alleen ga doen?’

Djay drukt het er toch doorheen dat hij naar die bruiloft gaat en regelt dat mijn moeder en mijn zus, mij en Alice weer naar huis brengen en daar blijven wachten totdat Djay terug is van het feest. Hij heeft het zo goed opgelost, maar het brengt mij ook aan het twijfelen: zal hij er altijd voor mij zijn als ik hem nodig heb?

Die nacht gaat de klok een uur vooruit vanwege de zomertijd. Het zorgt bij mij voor stress, want er wordt zomaar een uur van mijn kostbare tijd om te slapen afgepakt. Weer een extra uur rust dat ik nog ergens moet inhalen.

Het weekend is voorbij en Djay moet aan het werk, dus mijn moeder staat om 9.00 uur weer voor de deur. ’s Middags heb ik een afspraak bij de huisarts in verband met een controle van de blaasontsteking. Gelukkig is dit nu voorbij en hoef ik me daar niet meer druk om te maken. Uit het bloedonderzoek blijkt dat de functie van mijn schildklier prima is. Dat is dus niet de oorzaak van de spanning in mijn lijf en de moeilijkheden rondom het slapen. De huisarts zegt dat ik gewoon nog langer de tijd nodig heb om te herstellen van de bevalling en die eerste heftige week daarna. Ik moet veel rust nemen en zeker de mensen in mijn directe omgeving om hulp vragen wat betreft de zorg voor mijzelf en Alice.

Om 17.30 uur gaat mijn moeder weg, terwijl het nog een half uur duurt voordat Djay thuis komt. Ik begrijp dat mijn moeder weer naar huis wil. Ze is al zoveel dagen hier geweest en ze werkt zelf ook nog drie dagen per week, dus ze heeft gewoon tijd voor zichzelf nodig.

Maar hoe ga ik dat half uur doorkomen? Ik ben nog zo moe en onrustig. Als ik maar niet ga instorten in die tijd. Als Alice maar niet heel erg gaat huilen, want dan zou ik weer helemaal gek kunnen worden in mijn hoofd. Het is lastig om haar weer rustig te krijgen als ze zo aan het huilen is. Ik doe telkens echt mijn best om haar te troosten, maar als ze na een half uur nog steeds niet gestopt is, dan weet ik het ook niet meer.

Ik ga liggen op de bank en kijk de minuten op de klok weg. Minuut voor minuut ben ik aan het aftellen.

‘Kom op Sas, nog even volhouden,’ zeg ik hardop tegen mijzelf. Wat een opluchting als ik de sleutel in het slot van de voordeur hoor. Ik heb het gewoon gered! Ik slaak een diepe zucht.

De hele week is er vrijwel continu iemand bij me: mijn ouders, mijn schoonouders, mijn zus of een vriendin. Ik hoef meestal maar een half uurtje of uurtje alleen te overbruggen, maar het geeft me iedere dag weer stress. Als Djay 's ochtends naar zijn werk vertrekt, moet ik vaak huilen. Waarom laat hij mij hier alleen achter met Alice? Hij ziet toch wel dat ik het helemaal niet red in mijn eentje? Hoe moet ik de tijd zonder hem doorkomen?

Hij ziet inderdaad dat ik moet huilen en hij vindt het heel vervelend voor me, maar verder kan hij er niet zoveel mee.

‘Ja Sas, ik moet ook gewoon naar werk, dat snap je toch wel? Ik kan niet de hele tijd thuisblijven. Er komt toch zo weer iemand naar je toe? Dan ben je niet meer alleen. Kom op, even doorbijten. Ik ben ook nog heel erg moe, maar ik moet ook gewoon weer verder.’

Ik hoor zijn verhaal aan en met mijn verstand geef ik hem gelijk, maar ik zit te veel in mijn eigen angst en tranen om er op te kunnen reageren. Ik voel me onbegrepen en reddeloos verloren. Het lukt me niet om hem goed gedag te zeggen, dus op een gegeven moment gaat hij gewoon weg en sluit de voordeur achter zich.

Iedere middag lig ik op bed om te rusten, maar slapen lukt niet. En het slapen in de nachten gaat ook belabberd. Ik moet uit bed om Alice te voeden of te troosten als ze huilt. En als ze stil is, ben ik nog enorm gespannen en lig ik te wachten totdat ze weer gaat komen. Dus ik voel niet genoeg rust in mijn lijf om in slaap te vallen. Mijn schoonouders komen samen nog een nacht bij ons logeren, zodat zij de nacht weer kunnen doen.

Ik ben voortdurend moe, duizelig en misselijk door vermoedelijk het gebrek aan slaap. Na overleg met de huisarts krijg ik weer een aantal slaappillen, die ik zo nodig om de nacht mag gebruiken.