

The background of the entire page is a deep purple color. Scattered across this background are numerous small, stylized sperm cells. Each sperm cell is depicted with a light-colored, oval head and a long, thin, wavy tail. The sperm cells are oriented in various directions, creating a sense of movement and biological activity.

IN ~~BLIJDE~~ VERWACHTING

In de meeste gevallen is een zwangerschap zowel gewenst als gepland, maar voor Lonneke (48), Rachel (23) en Eelke (59) ging dat niet op. Ze kwamen dan ook voor zware dilemma's te staan. Eelke raakte op haar veertiende zwanger en moest haar kindje afstaan. Hoewel Rachels beide zwangerschappen ongepland waren, besloot ze er toch twee keer voor te gaan. Lonneke kreeg een prenatale depressie en nam het moeilijke besluit om haar zwangerschap af te laten breken.

Tekst: **Sofie Rozendaal**

‘Dit nare gevoel kon ik nooit negen maanden verdragen, daarom wilde ik een abortus’

Lonneke (48) kreeg tijdens haar tweede zwangerschap een zware prenatale depressie. Uiteindelijk besloot ze te kiezen voor het gezin dat ze al had en de zwangerschap af te breken.

Het kwam voor het eerst serieus ter sprake toen ik eind twintig was. Bob - toen nog mijn man - wilde ontzettend graag kinderen. Het liefst drie of vier. Dat beeld deelde ik totaal niet met hem. Ik heb nooit de behoefte gevoeld om moeder te worden. Hoe dat komt, geen idee. Familie is belangrijk voor me en ik heb een gelukkige jeugd gehad, maar zelf een gezin stichten heeft me nooit getrokken.

Toch besloten we voor een kindje te gaan, want ik had het gevoel dat het zo ‘hoorde’. Al snel raakte ik zwanger. Lichamelijk ging alles goed, maar vanaf het begin had ik het gevoel dat er iets niet klopte. Ik voelde me namelijk allesbehalve happy. Maar Bob was zielsgelukkig, hij voelde zich meteen ‘vader’. Ik hoopte dat mijn sombere stemming in de laatste maanden zou omslaan.

Maar toen ik zeven maanden zwanger was, begonnen plotseling de weeën. Binnen een paar uur was ze geboren, onze dochter Senna. Vanaf

het moment dat de bevalling begon, leek het alsof ik in een film zat. Ik vond het allemaal zo onwerkelijk. Na de bevalling moest Senna direct de couveuse in om aan te sterken. Toen ik haar te zien kreeg, kon ik het nog steeds niet bevatten. “Dit is mijn kind niet”, zei ik hoofdschuddend.

“Rustig maar, je bent overstuur door de bevalling”, werd er van alle kanten tegen me gezegd. Maar het lukte me niet om grip op de situatie te krijgen, ik raakte mezelf volledig kwijt.

Ook in de weken daarna was er van een roze wolk geen sprake. Sterker nog, ik zat op een zwarte donderwolk. Senna bleef wekenlang in het ziekenhuis. Terwijl zij aansterkte, ging het met mij steeds slechter. Ik had slapeloze nachten en trok me terug in mijn eigen duistere wereldje. Bezoek wilde ik niet, praten ook niet. Ik was bang voor het moment waarop Senna thuis zou komen. Wat als ik haar iets zou aandoen?

Uiteindelijk werd via het ziekenhuis het maatschappelijk werk ingeschakeld en kwam ik bij een arts terecht. Hij concludeerde dat ik hoogstwaarschijnlijk een postnatale depressie had. Ik kreeg medicatie voorgeschreven die me moest helpen om alles weer op een rijtje te krijgen. Daar heb ik veel aan gehad, want toen Senna eenmaal thuiskwam, ging het veel beter dan ik had verwacht. Nu ga ik bewijzen dat ik het kan, zei ik tegen mezelf. Ik klom uit het dal en deed er alles aan om zo goed mogelijk voor haar te zorgen. Ik begon van haar te houden en voelde me steeds meer ‘moeder’.

PSYCHIATRISCHE AFDELING

Bob wilde ontzettend graag een tweede kind. Ik hield dat lang af, maar toen Senna bijna vier was, zwichtte ik toch. Ik dacht dat ik het aankon, want ik gebruikte al lang geen medicijnen meer en we waren als gezin heel gelukkig. Opnieuw raakte ik snel zwanger. In eerste instantie was ik blij, maar binnen twee dagen viel ik van mijn troon. Er kwam veel onrust in mijn hoofd en de slapeloze nachten keerden terug. Kon ik het eigenlijk wel aan, een tweede kind? Er spookten allerlei twijfels door mijn hoofd. In de weken daarna werd dat nare gevoel sterker. Ik zag het leven niet meer zitten en was bang om compleet door te draaien. Gelukkig was Bob ontzettend lief en begripvol.

Toen ik vijf weken zwanger was, zijn we samen naar de huisarts gegaan.

“Omdat u zwanger bent, kan ik helaas geen me-

dicatie voorschrijven”, zei de huisarts. “Maar het lijkt me onverstandig om u naar huis te laten gaan.” Hij vond mijn gedachten zo ernstig klinken dat hij me wilde laten opnemen. Daar schrok ik van, maar ik stemde toch toe. Ik wist dat ik het niet redde in mijn eentje, dat ik hulp nodig had.

Zodoende belandde ik diezelfde dag nog op de PAAZ (Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis, red.). Ik vond het verschrikkelijk, maar had maar één doel voor ogen: beter worden voor mijn gezin.

Er werden veel gesprekken gevoerd. Groeps gesprekken, waarbij ik naar de verhalen van andere mensen luisterde, en een-op-eengesprekken met een psycholoog. Ik kreeg de diagnose ‘prenatale depressie’. Tijdens de zwangerschap komen er veel hormonen vrij en in sommige gevallen kan dat leiden tot ernstige depressies. Waarschijnlijk had ik er tijdens mijn eerste zwangerschap ook last van, maar dan in mindere mate. Het is moeilijk behandelbaar en soms gaat het pas over als het kind is geboren.

VERWERKING

Ik heb die dagen heel goed nagedacht over wat ik wilde en besloot uiteindelijk te kiezen voor het gezin dat ik al had. Ik wilde er honderd procent kunnen zijn voor mijn dochter en man. Daarom besloot ik de zwangerschap af te breken. “Dit ga ik geen negen maanden volhouden”, zei ik wanhopig.

Gelukkig stond Bob achter me en ook mijn naast familie begreep het. Met zes weken zwangerschap heb ik een abortus ondergaan. Ik wilde eigenlijk onder narcose, maar de artsen zeiden dat ik beter bij kon blijven. “Het is voor de verwerking beter om alles mee te maken”, werd me uitgelegd. Achteraf ben ik daar heel blij mee, want toen ik op de laatste echo zag dat het kindje slechts bestond uit een paar cellen, gaf dat rust. De ingreep was geen pretje, maar ik heb geen moment getwijfeld. Nu is het dus voorbij, dacht ik.

Maar echt voorbij was het natuurlijk nog niet. Na de abortus heb ik nog drie weken op de PAAZ gezeten en op dit moment krijg ik nog steeds ondersteuning van een therapeute. Zij heeft me laten inzien dat ik me er niet voor hoeft te schamen en dat ik me niet schuldig hoeft te voelen. Ik ben geboren met hormonen die extreem reageren op een zwangerschap. Daar kan ik niets

‘Ik zag het leven niet meer zitten en was bang om compleet door te draaien. In mijn eentje redde ik het niet, ik had dringend hulp nodig’

aan doen. “De keuze die je op dat moment hebt gemaakt, is altijd de juiste”, legde ze uit. “Je wist op dat moment niet beter en je hebt je best gedaan.”

Toch heb ik het op sommige momenten nog moeilijk. Dan besef ik dat er genoeg liefde was voor een tweede kind en ik weet dat Senna ontzettend graag een broertje of zusje had gewild. Maar ik kan het niet veranderen, het is zoals het is. Inmiddels zijn Bob en ik wel gescheiden, maar we hebben nog steeds een heel goede band. Senna is sinds kort op de hoogte van dit verhaal. Ze reageerde gelukkig relativerend. “Dan is dat zo”, zei ze. Ik wil haar en iedereen meegeven dat het heel belangrijk is om je eigen keuzes te maken. Laat je niet beïnvloeden door de buitenwereld, maar luister naar je hart. Spijt hebben heeft geen zin, want je kunt de geschiedenis niet herschrijven. Door die gedachten heb ik het een plek kunnen geven. Het was een heel nare periode, maar het is goed zoals het is. ▶

'Twee keer ongepland zwanger... maar ik zou ze voor geen goud willen missen!'

Rachel (23) raakte op haar achttiende ongepland zwanger. En op haar twintigste wéér! In beide gevallen besloot ze het kindje te houden en inmiddels geniet ze volop van haar onverwachte gezinnetje.

Op mijn achttiende had ik een heel normaal leven. Ik woonde samen met mijn zusje bij mijn ouders, zat op school, ging graag op stap en had soms een vriendje. Maar op een gegeven moment voelde ik me niet lekker. Ik had last van obstipatie en een erg opgezette buik. Ik maakte een afspraak bij de dokter voor een onderzoek. "Er is niets met je darmen aan de hand", concludeerde hij. "Maar er is wel iets anders." Ik keek hem met grote ogen aan, mijn hart begon te bonken. "Je bent zwanger." Ik schrok zo ontzettend dat ik spontaan begon te huilen. Zwanger? Hoe kon dat nou? Ik had een halfjaar daarvoor een vriendje gehad, maar die relatie had niet lang geduurd en ik was aan de pil. De dokter legde echter uit dat de pil niet altijd betrouwbaar is. Als je een keertje diarree krijgt, is de werking sterk verminderd. Dat wist ik niet. En zo liep ik de praktijk uit met een verwijzing naar een verloskundige. Blijkbaar was ik al zo'n vijf maanden zwanger. Ik heb meteen mijn moe-

der gebeld. Toen ze het nieuws hoorde, nam ze vrij van haar werk en kwam ze direct naar huis. Het was een ongelooflijke schok, maar gelukkig konden we er goed over praten. Mijn moeder vond dat ik het kind moest houden. "Op het moment dat jij je kindje op je buik krijgt gelegd, wil je hem of haar echt niet afstaan", zei ze met overtuiging. Ik twijfelde nog, ik was zo in de war! Ook mijn vader en mijn zusje schrokken heel erg toen ze het hoorden.

WENNEN

De volgende dag heb ik mijn ex-vriendje gebeld en hij reageerde heel anders dan ik had verwacht. Hij wilde meteen bij me terugkomen en we spraken af dat hij overal bij betrokken zou worden. Maar dat viel uiteindelijk vies tegen. Toen ik de eerste echo kreeg, was hij erbij. Maar toen ons kindje op het scherm verscheen, vertrok zijn gezicht. Hij stond op en liep de kamer uit, zonder iets te zeggen. Dat is de laatste keer dat ik hem heb gezien.

Zwanger zijn vond ik helemaal niet leuk. Ik was te jong om te beseffen wat er allemaal gebeurde. Ik had veel moeite met het loslaten van mijn oude leven. Niet meer op stap kunnen, scheve gezichten vanuit mijn omgeving... Ik ben zelfs gestopt met school, omdat de leiding het niet 'representatief' vond dat ik met een hoogzwangere buik rondliep. Gelukkig stond mijn familie achter me en had ik ook een heel lieve vriendin die altijd voor me klaarstond.

En zo kwam mijn eerste kindje op de wereld, een gezonde zoon. De bevalling verliep heel soepel en we mochten snel naar huis. De eerste periode moest ik ontzettend wennen. Ik vond mijn zoontje lief en leuk, maar het voelde meer alsof hij mijn broertje was. Pas toen hij ouder werd en me begon te herkennen, veranderde dat. Dit is mijn eigen vlees en bloed, besepte ik. Dat maakte een warm gevoel in me los dat ik nog nooit eerder had ervaren.

ANGSTIG VOORGEVOEL

Twee jaar lang ging het hartstikke goed met mij en mijn zoon en ook thuis ging het prima. Maar toen kreeg ik contact met een oude bekende. Een goede vriend van vroeger kwam langs. Het werd die dag iets té gezellig. We waren niet verliefd, maar gingen wel met elkaar naar bed. Een paar maanden later begon ik weer buikpijn te krijgen...

Mijn familie had door dat er iets speelde. "Rachel, ga eens een zwangerschapstest doen", zei mijn moeder angstig. Ik weigerde, want ik was bang voor de uitslag. Dat ging zo maandenlang door, tot mijn moeder op een avond met een test voor me stond. Toen moest ik wel. Mijn angstige voor gevoel werd bevestigd: ik was opnieuw zwanger. Ik snapte er helemaal niks van. We deden het veilig én ik kreeg de prikpil! Het eerste halfuur durfde ik de badkamer niet uit te komen. Ik was in shock en heel bang voor de reactie van mijn moeder. Terecht, zo bleek, want toen ze het hoorde, ging ze door het lint. "Hoe kan jou dit nou twee keer overkomen?" riep ze woest.

De volgende dag ben ik naar de huisarts gegaan, die me doorverwees naar de verloskundige. Ik bleek al bijna zes maanden zwanger te zijn. Toen ik mijn vriend inlichtte, kon hij niet geloven dat hij de vader was. Hij wilde geen contact meer. Ook hij liet het dus afweten.

Maar deze keer kon ik niet terugvallen op mijn familie. De emoties liepen thuis zo hoog op dat mijn moeder me het huis uitzette. Ze wilde niet voor een tweede kind opdraaien. Gelukkig kon ik bij mijn beste vriendin terecht, maar ik voelde me enorm in de steek gelaten. Alsof ik expres zwanger was geraakt! Het ergste was dat mijn zoontje wel bij mijn ouders bleef wonen. "Als je een eigen huis hebt en voor jezelf kunt zorgen, krijg je hem terug", zei mijn moeder. Woest was ik, maar mijn vriendin overtuigde me ervan dat ik eerst aan mezelf moest denken.

Daarom nam ik contact op met stichting FIOM. Zij bieden hulp bij ongewenste zwangerschap. Ik kon daar over alles praten en ze hielpen me bij het aanvragen van een uitkering en het zoeken naar een woning. Ook sloot ik me aan bij JEM & kids, een soortgelijke stichting, speciaal voor tienermoeders in de omgeving Eindhoven. Mijn ouders hoorden dat ik keihard mijn best deed en toen ik zeven maanden zwanger was, belde mijn vader. "We missen je ontzettend", zei hij geëmotioneerd. "Ik wil graag dat je terug naar huis komt." Dat vond ik heel fijn. Eindelijk kon ik weer bij mijn zoontje zijn en het goedmaken met mijn familie.

EIGEN GEZINNETJE

Twee maanden later werd mijn dochtertje geboren. Deze keer wist ik wat me te wachten stond en kon ik er veel meer van genieten. Ik voelde me meteen moeder en eigenlijk was ik hartstikke trots op het feit dat ik zo'n leuk koningskoppel had. Niet lang na haar geboorte kreeg ik de sleutel van mijn huisje en mijn ouders hebben het binnen drie dagen helemaal op-

'Ik snapte er echt helemaal niks van. We hadden het veilig gedaan én ik kreeg de prikpil! Ik was in shock en heel bang voor de reactie van mijn moeder'

geknapt. Ineens woonde ik op mezelf met twee kinderen: een eigen gezinnetje.

Natuurlijk moest ik eraan wennen, want het is een hoop verantwoordelijkheid en heel druk. Maar ik heb twee hartstikke lieve kinderen en geniet erg van ze. Het waren heftige jaren, maar spijt heb ik nooit gehad. Ik zou mijn kinderen voor geen goud willen missen. Nee, het is niet op de gebruikelijke manier gegaan en ik vind het ontzettend jammer dat mijn kinderen geen contact hebben met hun vaders. Maar ik heb inmiddels een heel leuke vriend en ik denk dat hij die vaderrol op zich kan nemen. Ik weet zeker dat we een gelukkig leven tegemoet gaan. Sterker nog, dat gelukkige leven hebben we nu al!

WAT DOET FIOM?

Fiom biedt informatie en hulp bij ongewenste zwangerschap, afstand ter adoptie, jong ouderschap en verwerking van een abortus. Uitgangspunt hierbij is dat iedereen de vrijheid moet hebben om een keuze te maken die bij hem/haar past. Daarnaast helpt Fiom mensen bij hun zoektocht naar hun biologische familie in binnen- en buitenland. Via trainingen, workshops en online kennisdossiers deelt Fiom haar kennis over ongewenste zwangerschap en afstammingsvragen. Meer informatie vind je op www.fiom.nl

‘Mijn baby werd meteen bij me weggehaald. Ik mocht hem niet eens zien’

Eelke (59) raakte op haar veertiende zwanger en moest haar zoon onder druk van haar vader afstaan. Meer dan dertig jaar later viel er echter onverwacht een brief op de mat...

Ik groeide op in een katholiek gezin. De rolverdeling was erg traditioneel en mijn vaders wil was wet. Toch heb ik ook mooie jeugdherinneringen. De deur stond voor iedereen open, dus er was vaak drukte in huis. Mijn oudere broers hadden veel vrienden en op mijn veertiende werd ik verliefd op een van hen. In het geheim kregen we iets met elkaar. Ik had geen idee wat liefde en seksualiteit inhielden. Daar werd niet over gepraat, voorlichting had ik niet gehad. Ik besepte dus niet wat de gevolgen konden zijn als we met elkaar naar bed gingen. Maar op een gegeven moment kreeg ik een dikke buik.

“Zou je niet eens naar de dokter gaan?” zei mijn moeder ongerust. Lang had de arts niet nodig om een diagnose te stellen: ik was zwanger. Wat er op dat moment precies door me heen ging, weet ik niet meer. Ik was nog zo jong en kon gewoon niet beseffen wat het allemaal inhield. Toen mijn ouders het hoorden, waren ze erg kwaad. Ze spraken over schande, niet alleen voor het gezin, maar voor de hele gemeenschap. Er kwam zelfs een pastoor op bezoek om erover te praten. Ik voelde me vreselijk schuldig en schaamde me heel erg.

Mijn vader kwam al snel met een plan. Hij vertelde over een nicht die getrouwd was, maar geen kinderen kon krijgen. “Zodra het kind geboren

is, sta je het aan hen af”, besloot hij. “Dan gaan zij ervoor zorgen.” Ik had er niets over te zeggen, maar kreeg de indruk dat ik het kind af en toe zou mogen zien. Wel vond ik het verschrikkelijk dat ik geen contact meer mocht hebben met de biologische vader. Ook hij had niets te zeggen over het kind. Ik heb hem nooit meer gesproken, maar jaren later hoorde ik via via dat hij het liefst samen met mij het kind had willen grootbrengen. Die kans hebben we door mijn vader nooit gehad - al besef ik dat ik sowieso veel te jong was voor een eigen gezin.

VRESELIJK ALLEEN

De laatste maanden van mijn zwangerschap bracht ik door bij de nicht bij wie mijn kind zou blijven. Ik beviel in het ziekenhuis, angstig en in totale onwetendheid. Na de geboorte werd mijn kind direct bij me weggehaald. Ik mocht het niet eens zien of vasthouden. Pas later begreep ik dat ik een jongetje had gekregen.

Die periode was zo heftig dat ik het meeste heb verdrongen. Je kon in die tijd niet over je gevoelens praten, er waren geen instanties die hulp aanboden. Ik herinner me vooral dat ik me vreselijk alleen voelde. Wel had ik de hoop dat ik mijn zoon af en toe zou zien, maar toen ik een paar weken later thuiskwam, bleek mijn vader daar heel anders over te denken. “Denk erom dat je nooit achter het kind aangaat”, waarschuwde hij. Ik had een heel ander plaatje in mijn hoofd gehad!

Oorspronkelijk zou ik ook terug naar school gaan, maar het leek mijn vader beter om mij voor een jaar naar familie in het westen van het land te sturen. Dan was ik een tijdje weg uit het dorp, waar veel over ons werd geroddeld. Opnieuw heb ik braaf geluisterd, om na dat jaar terug te keren naar huis. En toen ging het gewone leven weer door. Er werd geen woord gezegd over mijn zwangerschap en het kind, alsof het allemaal nooit was gebeurd.

GELUKSGEVOEL

Op mijn zeventiende leerde ik mijn man kennen. Een heel lieve jongen, die wist wat er was gebeurd, maar me niet veroordeelde. We zijn getrouwd en hebben geprobeerd om kinderen te krijgen, wat helaas niet is gelukt. Dat vonden we allebei heel moeilijk. Soms had ik het gevoel dat het een soort straf was omdat ik mijn kind had afgestaan.

Al die jaren spookte mijn zoon door mijn hoofd. Mijn lichaam wist dat ik moeder was, mijn hart wist het, maar die gevoelens probeerde ik weg te stoppen. Ik heb een paar keer op het punt gestaan om hem te zoeken, maar zo’n dominante vader gaat in je hoofd zitten en die krijg je er niet meer uit. Zelfs niet als je volwassen bent! Maar in 2004 veranderde alles. Er lag post op de mat, aan mij gericht: een brief van mijn zoon. Nadat hij een tv-programma had gezien over ‘afstandsmoeders’, had hij de knoop doorgehakt en was hij op zoek gegaan naar mij. Als ik het nu niet doe, ben ik bang dat ik je nooit zal leren kennen, schreef hij. Inmiddels was hij drieëndertig en hij wilde heel graag weten wie ik was. Er ging zo’n intens geluksgevoel door me heen! Ik kon gewoon niet wachten tot mijn man thuis was en ik het hem kon vertellen. Ook hij vond het fantastisch en hij moedigde me aan om het nummer te bellen dat onder aan de brief stond. “Als je het niet aankunt, neem ik het wel van je over”, zei hij.

Maar dat was niet nodig. Vanaf het eerste moment dat we elkaar aan de lijn hadden, voelde het vertrouwd, ook al had ik zijn stem nog nooit gehoord. Hij liet weten dat hij me niets kwalijk nam. Sterker nog, ook hij had zich laten beïnvloeden door de familie en hij had geen goed contact meer met zijn adoptieouders. We besloten dat het tijd was om elkaar te ontmoeten en maakten een afspraak op neutraal terrein. De nachten ervoor kon ik amper slapen. Ik telde de uren af tot het zover zou zijn. Toen we eenmaal tegenover elkaar stonden, voelde ik vooral herkenning en onbeschrijflijk veel warmte. Dit is hem, mijn kind, mijn jongen, dacht ik. We hebben een lange wandeling gemaakt en heel veel gepraat. Eigenlijk wilde ik hem helemaal niet laten gaan, we hadden zo veel in te halen! Sinds die dag is onze band alleen maar sterker geworden. Hij is niet meer weg te denken uit mijn leven. Ik ben dit jaar zelfs oma geworden en hij heeft me gevraagd of ik wil oppassen. Een groter geluk kan ik me niet indenken.

‘Mijn lichaam wist dat ik moeder was, mijn hart wist het ook, maar ik probeerde die gevoelens weg te stoppen en gewoon maar door te gaan met mijn leven’

LANGE WEG

Ik ben nog steeds bezig met alles een plek te geven. Als je pas zo laat begint met de verwerking, heb je een lange weg te gaan. Mijn moeder heeft dit helaas niet meer mogen meemaken, maar mijn vader heb ik het nog wel kunnen vertellen. Hij was al oud en zei weinig. Niet lang daarna is hij overleden. Ik weet dat hij destijds dacht dat hij goed handelde, maar hij had dit nooit op deze manier mogen doen. Je kunt niet zomaar een kind bij zijn of haar moeder wegnemen, zelfs niet als die moeder je eigen kind is.

Aan meisjes en vrouwen die in eenzelfde situatie zitten, wil ik heel graag meegeven dat ze goed moeten nadenken. Laat je niet beïnvloeden, luister naar je gevoel en zoek hulp. Maak alleen keuzes waar je honderd procent achter staat, anders zal het je de rest van je leven blijven achtervolgen. Want het gaat om je kind: het aller-mooiste in je leven. ■



Astrid Werdmuller schreef het boek *Eigen bloed* over moeders die hun kind hebben afgestaan ter adoptie. Mijn Geheim mag 5 exemplaren weggeven. Wil je hier kans op maken? Mail dan vóór 21 juli 2015 naar redactie@mijngeheim.nl waarom jij dit boek zo graag wil winnen. Vergeet je adresgegevens niet erbij te vermelden!