

Je kan tenminste zwanger worden

Je kan tenminste zwanger worden

En wat er nog meer niet (of
wel) helpt na een miskraam

Nannette Poortinga



Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

Colofon

ISBN: 978 94 6369 201 4

© 2023 Buijten & Schipperheijn Motief
Amsterdam

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers.

Een paar zinnen op pagina 10, 11 en 82 zijn overgenomen uit de Nieuwe Bijbelvertaling.

Het lied op pagina 37: *De Here zegent jou*, Marcel & Lydia Zimmer, 2007.

De regel onderaan bladzijde 89 leen ik uit *Liefhebben* van Laura van Dolron. Dit boek was mijn bijbel, in de eerste dagen van verlies. Ik zeg het er even bij omdat jij nu misschien haar boek ook gaat lezen, wat een heel goed idee is. Zeker na het lezen van dit boek.

Omslagillustratie: Theresia Koelewijn

Foto auteur: Fiona Kelatow

Vormgeving: Theresia Koelewijn

Voor Jip, Sam en Imme
Voor iedereen die iemand mist
Voor iedereen

Je weet niet waar je aan begint. Dat geldt voor het openslaan van een boek; dat is ook zo bij het krijgen van een kind.

Het wordt geen mooi verhaal en toch ook weer wel. Een zwaar verhaal. Toen ik het meemaakte, werd het bijna alleen dragelijk wanneer ik ruimte maakte voor de zwaarte. Dus dat doe ik in dit boek ook. Het wordt tegelijk een licht verhaal, want zonder humor had ik het niet overleefd, denk ik.

Een verhaal over dat ik moeder werd en toen toch niet en toen toch wel en toen... Nou ja, laat ik niet alles verklappen. Behalve dit: het loopt niet goed af. En toch ook weer wel.

Dit is het begin.



God legde een tuin aan.
Voor wie zich afvraagt waarom ik over God begin... Ik wilde ooit dominee worden. Ik ben gereformeerd opgevoed en mijn ouders hebben dat zo goed gedaan dat ik er mijn werk van wilde maken. Dat zat er niet in, maar soms komt die theoloog in me er toch nog uit.

God maakte mensen en gaf hen het paradijs. Alles was goed. Een doodeng idee. Vanaf toen kon het alleen nog maar verkeerd gaan.

Ik doe de dingen graag goed. Daarom deed ik altijd wat er van me verwacht werd. Dan zou het namelijk goed gaan. Dat is niet waar, maar we hebben allemaal zo onze overtuigingen. Deze was van mij: doe de dingen zoals ze horen, dan gaan ze goed. De overtuiging bleek vrij hardnekkig.

Aan het begin van dit verhaal begin ik dus bij het begin. Dan gaat het daar in elk geval niet mis.

In het begin schiep God de hemel en de aarde. God zei: 'Laat er licht zijn.' God zag dat het licht goed was. Dat staat er. En je kan veel discussiëren over wat er in de Bijbel staat, maar dit klopt gewoon: Het licht is goed.

En hij scheidde het licht van de duisternis. Daar ging het wat mij betreft voor het eerst mis. Waarom moest het licht gescheiden worden van de duisternis? Want vanaf dat moment kon je dus lekker in het licht zitten, maar ook volledig in het donker.

God maakte van alles. Hij maakte ook de dagen. Die



dagen gingen voorbij en op de zesde dag, in het weekend, zei hij: 'Laten wij mensen maken die ons evenbeeld zijn, die op ons lijken.' Daarna keek God naar alles wat hij had gemaakt en zag dat het zeer goed was.

En dan komt nu het mooiste punt van deze preek: als God mensen maakte die op hem lijken, dan kunnen die

mensen dus ook van alles maken. En op sommige dagen, in het weekend bijvoorbeeld, gaan ze zelf mensen maken.

Ik ben een mens, en ik maakte ook een mens. Ik weet niet meer of het in het weekend was.

Amen.

Ik deed de dingen graag goed. Dus toen ik voor het eerst zwanger was, at ik zo gezond mogelijk. Blauwe bessen, door mijn haverhout, die ik daarna weer u

its

pu

u

gd e.

De volgende ochtend probeerde ik het gewoon opnieuw, want ik at zo gezond mogelijk.

Nou ja, ik at af en toe wel een blokje chocola.

Of een reep. Of twee.

Drie.

Drie dikke repen chocola.

Maar dat hoefde verder niemand te weten.

Ik sliep alleen op mijn linkerkant – dat schijnt beter te zijn. Al maanden voor ik daadwerkelijk twee streepjes tevoorschijn plaste op de test slikte ik zwangerschapsvitamines. Tegen spina bifida. Zo'n leuk woord voor iets verschrikkelijks. Een open rug.

Iemand die tegelijk met mij in verwachting was, zei: 'O, dat doe ik niet, hoor. Dat vind ik zo'n overdreven gedoe.'

'Nou, dan hoop ik voor jou dat je kind geen open ruggetje heeft!' zei ik.

Daar had ik achteraf wel spijt van. Ik bedoel: ik meende het wel, maar het kwam toch niet helemaal goed over.

Het lukte niet altijd, maar ik deed de dingen graag goed.

Als ik maar gewoon mijn best deed, dan had het daar in elk geval niet aan gelegen. Ik legde de lat zo hoog mogelijk en alles wat ik daaronder deed was onder de maat. Dat was niet erg, want zo ging het meeste gewoon heel goed.

Ik had wel zin in het moment waarop ik niets meer zou hoeven te doen, behalve nog één keer uitademen. Klaar.

Eindelijk opgelucht ademhalen. Het werd tijd om een therapeut op te zoeken.

Tot die tijd:

Geen fouten maken.

Niemand tot last zijn.

Alles kunnen.

Alles aankunnen.

Kiezen op elkaar.

Doorzetten.

Niet huilen.

Alles altijd goed doen.

En als iets dan toch mislukt, houd dan zo lang mogelijk vol dat het niet gebeurd is.

Rouwen heeft vijf fases. Het begint met **fase 1:**
ontkenning.

Dus daar hoeven we het verder niet over te hebben.

Kom je dichterbij?
Zodat ik je weg kan duwen
Geef me een uitgestoken hand
die ik gauw weg kan slaan
Liever sta ik alleen
dan dat je me knuffelt
Want als je me omhelst
kan ik niet bij je vandaan

Ik kan de schijn zo goed ophouden
Daar kan de zon nog wat van leren
Maar achter die stralen schijnen
wolken te zijn
Donkergrijze zorgen
'k houd ze goed verborgen
Ik laat me niet kennen
mij krijg je niet klein

't Achterste van mijn tong
krijgt niemand onder ogen
Soms steek ik hem uit
maar alleen als niemand kijkt
Als ik mijn hart
even op mijn tong leg
durf je dan te kijken
of krijgen we dan spijt?

Kom je dichterbij
voordat ik je weg kan duwen?
Sla je armen om mijn lijf
tot ik stop met slaan
Ik sta hier zo alleen
ik wil dat je me knuffelt
Want als je me omhelst
kan ik niet bij je vandaan

Ik kan de schijn zo goed ophouden
Daar kan de zon nog wat van leren
Maar achter die stralen schijnen
wolken te zijn
Donkergrijze zorgen
'k hield ze goed verborgen
Ik laat me kennen
dat doet even pijn

Voor het tijd was voor mijn eerste bezoek aan de verloskundige vroeg ik een vriendin wat ik nou met mijn schaamhaar moest. Of ik dat netjes moest bijwerken, of dat zij dan door zou hebben dat ik dat speciaal voor haar deed. Ze zei: 'Joh, daar hoef je je echt niet druk om te maken, daar letten ze niet op.'

Maar aan mijn schaamhaar kan je precies zien in hoeverre ik mijn leven op orde heb. En dat was al een tijdje niet zo.

Ik kreeg een echo. Ze zei niets over mijn schaamhaar.

Ze zei: 'Het hartje klopt.'

Ik zag het, op het scherm:

alles klopte.

Daar ben je dan, zo mooi
Je ligt daar, veilig in mijn lichaam
Je zit er in, je bent er echt
Ik kan er nog niet bij
Maar jij bent onderweg – kan je
net als ik niet wachten
tot je straks naar buiten mag
de wijde wereld in?

Ik tel de maanden af
tot ik je vast mag houden
je lijfje in het echt kan zien
Wat ga je daarmee doen?
Daar ben je dan, zo mooi
Dit is je leven lang je lichaam
Je zit er in, je bent het zelf
Wat ga je ermee doen?

Je ogen, naar wie zoeken ze
op welke schouder leun je?
Waar ga je met die voeten heen
wiens hand houd jij graag vast?
Je knieën – door wie knikken ze
je wangen – waardoor bloos je?
Wie neem je in je armen en
wie draag je in je hart?

Door wie frons jij je wenkbrauwen
of gaan je handen jeuken?
Naar wie steek jij je tong uit en
je middelvingers op?
Kijk nou naar dat mooie lijf
zomaar aan het groeien
Je zit er in, je bent het zelf
Wat ga je ermee doen?

We liepen voor de derde controle naar de verloskundige.
We liepen, want wandelen is gezond
en gezond is goed
en goed moet.

We maakten een klein beetje ruzie.

Ik wilde graag dat hij straks de hartslag van ons kind zou
opnemen, zodat we die later terug konden luisteren.
Hij wilde dat niet, want de keer ervoor had ik hem al met
een camera aan het werk gezet, zodat we de echo konden
filmen om thuis terug te kijken.

Het was een dansend kindje van tien weken en drie dagen.
Beste film ooit gemaakt.

Hij wilde gewoon in het moment zijn en meemaken wat er
gebeurde, zonder met de techniek bezig te zijn.

We zouden geen hartslag opnemen.

De verloskundige: 'Soms kan ik het hartje niet vinden, dan kijken we met het echo-apparaat.'

Ze kon het hartje niet vinden.

We zagen ons kind.
Tien weken en drie dagen groot.
Het lag helemaal stil.

Niemand zei iets.

Tot ik vroeg: 'Is het niet goed?'
Het was niet goed.