

Single mama
Lies doorbreekt het
laatste taboe

“Ik heb
spijjt
van mijn
kind

Toen Lies (27) ongepland zwanger werd van haar ex,
dacht ze dat een baby haar leven weer zin zou geven.
Het tegendeel is waar: Lies voelt zich eenzaam en
ongelukkig sinds ze mama is.

“Afgelopen winter was de hel: Mila ziek, ik ziek, dan Mila weer ziek. Tel daarbij de peuterpuberteit en je weet: ik heb het zwaar gehad. Eén keer, een goeie maand geleden, had ik een serieuze crisis. Ik had de griep, 39°C koorts, en Mila bleef maar zeuren. ‘Mama, koek’, ‘mama, spelen!’. Ik negeerde haar, had niet de fut om recht te komen. Toen ze op een gegeven moment naar me toe kwam – ik lag op de zetel – dacht ik dat ze me een aaitje over m’n wang zou geven. Maar ze sloeg me, pets, met haar kleine handje, recht in mijn gezicht. ‘Mama, stout!’, gilde ze. Ik ben beginnen te huilen, roepen en tieren. En zij ook, natuurlijk. Ik heb me in mijn kamer opgesloten en ben daar een uur blijven zitten. Dat ze zichzelf maar iets aandeed, daar beneden. Het kon me niet schelen. Toen ik wat gekalmeerd was, heb ik mijn moeder opgebeld en die is haar komen halen. God, wat voelde ik me schuldig. Want even, een paar minuten lang, had ik m’n kind vervloekt. Op zulke momenten weet ik het echt niet meer.

Soms kijk ik naar mijn huilende dochter en vraag ik me af of ik haar wel graag genoeg zie om het aan te kunnen. Wat voor een moeder ben ik nu, denk ik dan. Een seconde later is die gedachte weer weg, maar hij is er wel geweest. Ik probeer dat soort gedachten te blokken – maar het lukt me niet altijd.”

Hij wilde geen kind

“Toen ik een dikke twee jaar geleden ongepland zwanger raakte, was dat een hele schok, maar ik twijfelde niet: ik wilde mijn kind houden. De vader was mijn ex met wie ik af en toe nog seks had. Ook al was onze relatie voorbij, ik wilde hem er graag bij betrekken en in co-ouderschap

ons kind opvoeden. Hij zag dat niet zitten, hij wilde geen kind. Als ik het kind hield, moest ik dat zelf maar weten. Hij wilde er niks mee te maken hebben. Ik besloot hem volledig uit mijn leven te bannen en het dan maar alleen te doen. Ik zag deze zwangerschap als een nieuwe kans op geluk na mijn relatiebreuk. Naïef natuurlijk, dat vonden vriendinnen en familie in elk geval. De meesten waren het erover eens: ik moest het kind laten weghalen. Vooral mijn moeder was erg streng: ze had een hekel aan mijn ex en was heel blij dat

las: de man van één vriendin ging elke avond een ijsje voor haar halen omdat zij daar zo’n zin in had. Een andere man had zelf een wiegje voor hun baby getimmerd. Ik moest alles alleen doen: alleen naar de gynaecoloog, alleen een geboortelijst samenstellen en alle regelingen treffen... Leuk vond ik dat allesbehalve, maar ik dacht dat het ongelukkige gevoel vanzelf zou verdwijnen als ik eenmaal bevallen was. Wat zou ik gelukkig zijn als mijn kind er was! Wist ik veel dat een kind krijgen mij net eenzamer zou maken.”

“Soms kijk ik naar mijn huilende dochter en vraag ik me af of ik haar wel graag genoeg zie om het aan te kunnen.”

hij uit mijn leven was verdwenen. Moest ik dan echt een kind krijgen van hem? En wilde ik wel écht een kind? Was ik er wel klaar voor? Hoe meer mensen probeerden me het uit mijn hoofd te praten, hoe vastberadener ik werd. Ik zou het alleen doen. Ik had van niemand hulp nodig. Niet van m’n ex, en niet van mijn moeder of van mijn vriendinnen.

Natuurlijk bleek al snel dat ik wel degelijk naïef was geweest. Zwanger zijn is allesbehalve fijn als je er alleen voor staat. Ik had geen man die voor me zorgde en lief voor me was. Ik had een aantal Facebookvriendinnen die samen met mij zwanger waren. Het stak als ik hun statussen

Geniet van je baby!

“De bevalling was het eenzaamste moment van mijn leven. Mijn moeder had ermee ingestemd om mee te gaan naar het ziekenhuis, maar ik ben om twee uur ’s nachts bevallen en om tien uur is mijn moeder naar huis gegaan. Haar nachtrust was belangrijker dan haar dochter en haar kleinkind. Ach ja, ze deed die eerste weken wel haar best om er te zijn, maar meestal stond ik er alleen voor. En dat viel tegen. Mila had last van krampen en huilde veel, heel veel. En dan kreeg ik al die sms’jes en kaartjes: ‘Geniet van je baby!’ Genieten! Wanneer zou ik dat moeten doen? Ik was een wrak. Een miserabel, ongelukkig wrak. Het eerste jaar van Mila’s leven heb ik niet één nacht doorgeslapen. Niemand die het van me overnam, niemand die voorstelde om haar eens een nachtje te laten logeren. Op het werk stond ik onder druk, want na een tijdje hebben ze geen begrip meer als je dochter wéér ziek is. En weet je wat me nog het meeste tegenviel? Ik had verwacht dat Mila me gelukkig zou maken, dat we een team zouden vormen, zij en ik samen tegen de rest. Maar ik vond er – en

“ Ik zie mijn kind doodgraag en voel me schuldig omdat ik haar zo vaak afwijs. Maar het is gewoon zo zwaar.

dat vind ik nog het moeilijkste om toe te geven - niks aan, aan zo'n kleine baby. Het weekend kon voor mij niet snel genoeg voorbij zijn. Het huishouden doen lukte niet, want Mila moest altijd beziggehouden worden. En ergens heen gaan was ook moeilijk in te plannen, met haar dutjes en haar voedingen. Wandelen, dat deden we veel. Want dan sliep ze tenminste, dan had ik even rust.

Als ze wakker was, wist ik niet wat ik met haar moest doen.

Dan lag ik daar op een speeldekken wat met speeltjes te rammelen.

En dan vroeg ik me af: wat vinden andere moeders hier nu aan? Even heb ik zelfs gedacht dat ik een postnatale depressie had, maar de huisarts sprak dat tegen. Daarvoor was ik te gelukkig, zei hij: ik ging graag werken, ik kon nog lachen met mijn vriendinnen... Het was de vermoedheid, zei hij. En het isolement. Hij spoorde me aan wat vaker onder de mensen te komen. Maar hoe doe je dat, als je niemand hebt die het van je kan overnemen?”

Eindelijk een kleuter

“Mila wordt binnenkort twee en geleidelijk aan gaat het beter. Ik heb ondertussen een netwerkje opgebouwd: ik heb een vaste babysit op wie ik geregeld een beroep doe en als Mila ziek is, bel ik een kinderverzorg-

ster van het ziekenfonds. Hoe ouder Mila wordt, hoe meer ik het gevoel heb dat we een band aan het opbouwen zijn. De sleur, het vroege opstaan, het voortdurende zorgen... het stoort me allemaal minder. Wanneer het goed gaat, toch. Ik vind het nog steeds erg moeilijk om er alleen voor te staan als ze ziek is of haar kuren heeft. Ik verlies enorm snel mijn geduld met haar en probeer

“ Hoe ouder Mila wordt, hoe meer ik het gevoel heb dat we een band aan het opbouwen zijn.

me daar niet slecht over te voelen. Want Mila komt niets te kort, geen materiële zaken, en geen liefde. Ik hou echt wel van haar, heel veel zelfs. Mila is een fantastisch kind. En dat is net het droevige: ik zie mijn kind doodgraag en voel me schuldig omdat ik haar zo vaak afwijs. Maar het is gewoon zo zwaar. Soms denk ik: zou ik er wel aan begonnen zijn als ik op voorhand had geweten hoe zwaar het zou zijn? En eerlijk: ik denk het niet. Vreselijk, nee? Zouden andere moe-

ders dat ook wel eens denken? Ik durf het alleszins met niemand te bespreken. Dit is mijn geheim. Gelukkig merkt Mila er niets van, of dat probeer ik toch te vermijden. Ik heb zelf nooit veel liefde gekregen van mijn moeder, en wil het graag anders aanpakken. Ik wil wél een goede, zorgzame, lieve moeder zijn. Maar als ik andere moeders over hun kinderen hoor praten, besef ik dat zij een heel andere beleving van het moederschap hebben dan ik. Misschien is het gewoon omdat Mila nog zo klein is? Ik denk dat het geleidelijk aan steeds beter zal gaan. De babytijd ligt ondertussen achter ons, het wordt makkelijker. Mila wordt een peutertje, binnenkort gaat ze naar school. Ik kijk er enorm naar uit dat ze leert praten, dat we samen gesprekken gaan voeren, samen gaan zingen en

lachen. En we zullen ook niet altijd met z'n tweetjes blijven. Dat hoop ik alleszins. Ik zou heel graag een man leren kennen. Mila heeft een papa nodig, en ik een partner. Ik zit op een datingsite en heb al een paar afspraakjes gehad. Ik denk echt dat als ik dit met z'n tweetjes kan doen, dat alles dan verandert. Ik hoop het, want ik wens Mila - en mezelf - een warm, hecht gezin toe. Ooit komt het ervan. En als ik gelukkig ben, dan komt de rest vanzelf. Zeker weten.”

MOEDERLIEFDE, DAT KOMT TOCH VANZELF? OF NIET?

Is het bij iedereen even sterk en voelen écht alle vrouwen dat meteen na de geboorte van hun kind? **Sara Verplancke is psychotherapeute en mama.**

“We gaan er vaak van uit dat moederliefde een natuurlijk, instinctief gevoel is dat meteen na de geboorte van een kind ontstaat. Net door zo veel nadruk te leggen op het natuurlijke en vanzelfsprekende ervan, rust er een enorm taboe op het ontbreken – of niet sterk genoeg zijn – van moederliefde.

We krijgen vooral de mooie kant van moederschap te horen, en zelfs wanneer de verhalen minder rooskleurig zijn – ik denk aan mama's met refluxbaby's, huilbaby's – hoor je vooral dat die moeders het er met heel veel liefde bijnemen. **Toch zijn er veel mama's die het krijgen van een kind heel anders ervaren, bij wie de relatie met het kind níet vanzelf gaat.** Die mama's ervaren zorgen voor een kind als een enorme opdracht. Maar je relatie met je baby moet groeien en dat gaat niet bij iedereen vanzelf. Je moet de tijd nemen om je kind te leren kennen, met je kind leren omgaan. Dat is iets waar mama's in spe totaal niet op voorbereid zijn. De impact van een kind op je leven wordt vaak onderschat.”

Hoe kan je toch een relatie met je kind opbouwen?

“Baby's en kinderen geven veel, maar op een andere manier dan volwassenen verwachten. Mensen die zelf zorg en liefde te kort zijn gekomen of te kort komen, zien vaak niet dat hun kind hen wél bevestiging geeft. Ze zien

alleen maar dat zij geven en blijven geven, terwijl dat kind alleen maar krijgt en niets terugdoet. En dan raken ze ontgoocheld in hun kind, want ze hadden zo veel liefde van dat kind verwacht. In het verhaal van Lies zie je dat Mila haar uitdaagt om voor haar te zorgen: ze is vaak ziek, en eist aandacht en zorg, ook als haar moeder zelf ziek is. Dat is eigenlijk haar manier om haar moeder te bevestigen in haar rol als moeder, haar manier om liefde te geven. Nu, een kind zal nooit kunnen voldoen aan alle behoefte naar liefde van één ouder, dat mag Lies ook niet verwachten.”

Hoe doe je dat, een band opbouwen?

“Een band tussen moeder en kind kan zeker groeien. Het is niet omdat je een 'slechte start'

maakt, dat er geen evolutie of herstel mogelijk is.

♦ Blijf met je kind bezig, door te spelen en te praten, ook als het geen verzorging nodig heeft.

♦ Geniet van de positieve momenten, wanneer je kind niet ziek of lastig is. Zo bouw je een

weerstand op tegen de 'slechte momenten'.

♦ Zorg dat je voldoende rust hebt. Vraag hulp aan anderen. Een kind opvoeden is geen taak die je alleen kan. Heb je een beperkt netwerk, doe dan een beroep op professionele hulp: babysits, kinderverzorgsters... Doe beroep op een ckg (centrum voor kindzorg en gezinsondersteuning, ckg.be).

♦ Praat met je huisarts en laat uitsluiten of je geen postnatale depressie hebt.”

“ Je moet de tijd nemen om met je kind te leren omgaan. Daar zijn jonge mama's dikwijls niet op voorbereid. ”