

# Moederteit

In het beste geval hebben we negen maanden de tijd gehad om adem te pakken richting die grote duik in het onbekende. Moeder worden is geen alledaagse transitie, maar een intens proces waarbij heel wat fysiologische, hormonale en psychische factoren een rol spelen, die soms stevig op de voordeur kloppen. De geboorte van een moeder werd in de jaren zeventig door antropologe Dana Raphael tot *matrescence* gedoopt. De overgang van vrouw-zijn naar ouderschap werd vergeleken met de transitie van kind naar adolescent, of kortweg de puberteit: hormonen die op hol slaan, je haren en huid die gekke kuren krijgen, en de nieuwe relaties die je vormt met jezelf, je partner en de baby. Geef toe, er zijn genoeg parallellen.

{ **Matrescence** (ENG) /mæ'tres.s.ei/, **Matrescentie** (NL): *de fysieke, psychologische en emotionele veranderingen die je doormaakt na de geboorte van je kind.* }

Maar er is één groot verschil: de puberteit als biologische fase is wereldwijd erkend en genormaliseerd, matrescentie helaas (nog) niet - er is zelfs geen echte vertaling van het woord in het Nederlands. Onze goede vriend Google wist een kleine 900 websites te vinden toen ik hem naar het woord 'matrescentie' vroeg. Het woord klinkt niet toevallig als 'adolescentie', dat zo'n acht miljoen zoekresultaten opleverde.

Net zoals bij de adolescentie zijn er grote interindividuele verschillen in hoe we deze fase doorkomen, zowel qua snelheid als qua concrete invulling. Soms is dat met slaande deuren, veel

geroep en een zee van tranen, een andere keer gaat het gemoe- delijker of wacht er een stevige midlifecrisis zo'n 25 jaar later. Welke afslag jij (onbewust) ook kiest, het maakt niet uit. Het zal gebeuren zoals het voor jou moet zijn.

Voor mij klinkt 'moederteit' krachtiger dan matrescentie, en het dekt de lading nog meer.

Matrescentie is een ontwikkelingsfase waarin een vrouw na preconceptie, zwangerschap en geboorte, draagmoederschap of adoptie overgaat naar een postnatale periode en verder. De exacte duur van deze fase verschilt, komt bij elk kind terug en kan een leven lang duren. De reikwijdte van de veranderingen omvat meerdere domeinen, het bio-psycho-sociale voorop. Meer ruimte en aandacht voor dit proces tijdens de perinatale periode zou ons begrip van wat moeder worden écht is kunnen versterken en veel leed kunnen verzachten.

Omdat het uiteraard geen ziekte of aandoening is, is er weinig over geschreven in de medische vakliteratuur. Daarom worden mogelijke klachten die vrouwen ervaren tijdens deze periode soms onterecht weggemoffeld onder de noemer 'postnatale depressie'.

Alexandra Sacks, een Amerikaanse psychiater, maakt duidelijk onderscheid tussen matrescentie en een postnatale depressie. Ze spreekt over emotioneel getouwtrek op het niveau van de hersenen. Volgens haar zijn mensenbaby's uniek in hun afhankelijkheid, want anders dan bij andere dieren kunnen onze baby's niet lopen en zichzelf niet voeden en is de zorg initieel best complex. De evolutie heeft ons gelukkig een handje geholpen met een hormoon genaamd oxytocine. Dat komt niet alleen vrij rond de geboorte, maar ook tijdens huid-op-huidcontact of wanneer we knuffelen. Het gaat dus ook de hoogte in als je je baby niet zelf ter wereld hebt gebracht. Hoe wondermooi en krachtig is dat?

Oxytocine helpt het moederbrein in te zoomen en te focussen, zodat de baby voor nu het middelpunt van je wereld is. Tegelij- kertijd zorgt dit stofje ervoor dat het brein van een kersverse

moeder zich ook al die andere delen van haar identiteit herinnert – andere relaties, werk, hobby's, fysieke behoeften zoals slapen, eten, bewegen, seks en naar het toilet gaan (liefst alleen). Het is dus een letterlijk getouwtrek tussen zenuwcellen, gratis en voor niets in gang gezet door de komst van een kind.

Die spanning voelen wij vrouwen in elke vezel van ons lijf tijdens die eerste prille periode (en vaak langer), dat gevoel van inwendig conflict tussen wat was en wat nu is, die inwendige vragen over datgene wat zogezegd alleen maar positief zou mogen voelen, maar soms toch zo'n donker randje heeft. Je zou jezelf voor je kop slaan dat het zo voelt, want je hebt nu toch alle reden om gelukkig te zijn? En je bent het ook, hoe kan het dan dat het niet altijd goed voelt? Weet dat dit een heel normale, natuurlijke overgang is. Er is niks mis met die gevoelens, er is niks mis met jou. Het hoort bij het proces van moeder worden, je bent niet vreemd en zeker niet alleen. Lees dat gerust nog eens.

De ambivalentie die samen met jou als moeder geboren wordt, is normaal en dus niet iets om je voor te schamen, integendeel. En als je je toch zorgen maakt over de duur en de omvang van deze gevoelens, dan is een eerste belangrijke stap om daarover te praten met iemand die dicht bij je staat en vertrouwd aanvoelt. Dat kan je eigen verloskundige zijn, je gynaecoloog, een psycholoog (als je die hebt) of je huisarts.

Als je weet dat één op de vijf vrouwen kampt met psychische problemen in de perinatale periode, dan hebben we daar met z'n allen (en zeker als maatschappij!) nog heel veel en belangrijk werk te doen. De problemen variëren van depressieve stoornissen en angststoornissen tot ernstige postnatale depressies. Bij 75 procent van de moeders worden ze niet herkend, en slechts één op de tien vrouwen krijgt de juiste hulp. Dat zijn schrijnende cijfers.

Een verloskundige staat letterlijk en figuurlijk met haar twee voeten in iemands prille kraamtijd en kwetsbare cocon. Ook zij

staat ervoor open om met jou in gesprek te gaan, en de meesten doen dat vanuit zichzelf al ongelofelijk goed: kijken, luisteren en voelen. Ze merken op hoe de omgeving zich organiseert, hoe de interacties zijn tussen partners en ouders en kind. Een psycholoog komt vaak pas later in het proces aan bod, of soms helemaal niet. Onderzoek leert ons dat mensen vaak tien jaar wachten voordat ze echt de stap naar een therapeut durven te zetten - *if at all*. Ik leerde door de jaren heen dat het enorm waardevol is om te werken met vrouwen die onderweg zijn naar een kind en vragen hebben rond het proces van matrescentie, maar diezelfde ervaring leert me dat het een kleine minderheid is die daarvoor openstaat, in ieder geval binnen mijn praktijk. De grootste groep klopt later aan, wanneer er iets sputtert binnen het moederschap. Wat de timing ook is, weet dat er professionals klaarstaan om jou te ondersteunen, bij wat er ook maar moeilijk loopt.

Matrescentie is subtiel en begint voordat je het goed en wel in de gaten hebt. De meeste moeders merken dat hun identiteit verandert ergens in de dagen, weken of maanden nadat de baby is geboren, maar het proces van moeder worden kan veel vroeger beginnen. Misschien bij het eerste streepje op de zwangerschapstest, of mogelijk zelfs op het moment dat je voor het eerst met je partner over kinderen krijgen praat. Het gaat over een moeder-mindset die je probeert te verweven met de persoon die je tot dusver was.

In mijn boek *Wat een moeder leiden kan* schreef ik dat ik in mijn hoofd moeder werd zodra dat neurologisch gezien mogelijk was. Als klein meisje speelde ik dag in dag uit crèche met een buitengewone hoeveelheid 'kinderen': poppen met zorgvuldig uitgekozen namen en kleding, met een uitgekiend dagschema en alle toeters en bellen die daarbij kwamen kijken. De droom groeide rustig met mijn hormonen mee en ondertussen heb ik

hier ook effectief mijn eigen clubje woensdagskinderen weten te verzamelen. Soms kan ik het zelf nog niet geloven, en ik geloof dat dat goed is.

Matrescentie beschrijft exact die periode, de periode waarin je transformeert van vrouw naar moeder. Net zoals je de adolescentie kunt zien als een transitie naar volwassenheid, omvat matrescentie de transitie naar het moederschap. De term werd in 1973 gelanceerd door Dana Raphael, een medisch antropologe die ook de term doula in het leven riep.

Matrescentie is een overgangsfase - zoals gezegd: net zoals de adolescentie - waarin er op zoveel vlakken veranderingen optreden. Hormonen gieren door je lichaam, dat zoveel veranderingen ondergaat dat je het soms amper nog herkent als het jouwe. Je emoties lijken plots veel intenser en overvallen je, soms om de meest banale dingen. Je hoofd draait overuren en vragen naar zingeving en waarden duiken op: wie ben ik nu echt, wat vind ik belangrijk? Stressvol en ingrijpend, maar magisch mooi als je het durft toe te laten.

Jouw identiteit en jouw realiteit proberen zich te verweven met die van moeder zijn. En hoe snel of traag dat ook binnensluipt, dat stukje is nooit af. Weet dat alle vragen, twijfels en emoties normaal zijn in een periode die vol transities zit. Het is normaal wat je voelt, het hoort erbij. Dit zoeken en wroeten voor lief nemen helpt je om mild voor jezelf te zijn en te blijven.

In die slapeloze nachten, lekkende borsten en pijnlijke regio's *down under* ligt een zee van kansen - kansen voor zelfontplooiing en innerlijke groei. Want we zijn nooit klaar met groeien, met moeder worden, met onszelf zijn - en daarom wil ik graag samen met jullie de diepte in. Misschien neem ik wel de fakkel over waar andere boeken stoppen. In dat avontuur dat ouderschap heet, liggen zoveel kansen voor verbinding en geluk. Uitnodigingen om anders te kijken naar jezelf, naar de unieke vrouw die

je bent, binnen die nieuwe, boeiende rol. Daardoor kun je als prille ouder niet alleen met mildere verwachtingen in dat grote avontuur stappen, maar leert ook je omgeving hoe ze je hierin het best kan ondersteunen.

Want die baby, die wil iedereen knuffelen, dragen, voeden en vasthouden. Maar wie houdt mama vast, en... houdt mama zichzelf (ook) voldoende vast? Dat zijn vragen die mij al jaren ongelofelijk bezighouden en boeien. Laten we samen op pad gaan om het moederschap ook voor jou minder eenzaam te maken, om een omgeving te creëren waarin jij je mooie zelf kunt zijn, om van daaruit een warme verbinding met je kinderen aan te gaan en te onderhouden.

“

*Weet dat alle vragen, twijfels en emoties  
normaal zijn in een periode die vol transities zit.  
Het is normaal wat je voelt, het hoort erbij.*

”





# Ingrediënten om geboren te worden

Ik heb nog geen kinderen, maar krijg al stress bij het idee



*'Ik ben 32 jaar, en heb sinds 1 oktober 2020 mijn eigen advocatenkantoor. Samen met mijn vriend denken we ondertussen ook aan de volgende stap, met name kindjes. En hoewel ik dat ook wel graag wil, boezemt mij dat toch vooral enorm veel angst in, zeker de combinatie van het leiden van een eigen advocatenkantoor (ik werk er nog maar alleen) en de taak als (toekomstige) moeder.*

*Hoewel we nog niet "officieel" van start zijn gegaan met onze kindwens, ervaar ik nu al heel veel stress, en ik denk dat het niet slecht zou zijn dat ik toch een of andere "begeleiding" hierbij krijg, aangezien ik anders enkel maar ga liggen "stressen", en er niet echt van ga genieten.'*



De ene aanmelding is de andere niet, maar geloof me als ik zeg dat ik altijd blij ben om te lezen dat mensen de weg ook vinden alvorens ze de transitie naar het ouderschap maken. Als we het licht al vroeger kunnen laten schijnen op wat je beperkt (angst in dit geval), dan kunnen we zorgen dat je wat sterker staat waar het pijn doet. Vanuit begrip, zelfcompassie en het doorvoelen van datgene wat schuurt, kun je de verbinding met je echte zelf

herstellen (of opbouwen). Dat stelt je niet alleen meer open voor jezelf, maar daarna ook voor je kind.

Veel cliënten die zich aanmelden in mijn praktijk, zijn zichzelf onderweg ergens kwijtgeraakt. De een al voor ze goed en wel kon praten, de ander ergens tijdens de basisschooltijd of nog wat later. Soms ging het zo subtiel dat je geen idee hebt of, hoe en wanneer. Wat ze gemeen hebben, is dat ze ergens als kind of jongvolwassene zijn gestopt met zichzelf durven zijn, en zich vooral zijn gaan gedragen naar wat ze dachten dat de ander nodig had of van hen verwachtte. Ze zijn meer gaan overleven in plaats van leven vanuit hun innerlijke kracht. Sommigen trokken langzaam maar zeker een harnas aan van pleasing, perfectionisme, controledrang en schaamte om de kansen te maximaliseren dat iemand (vaak: ouders) hen zag en vooral gráág zag.

Als volwassenen lopen deze mensen zichzelf privé en professioneel compleet voorbij vanuit het gevoel nooit genoeg te zijn. Op een gegeven moment blijken al die 'valse identiteiten' onhoudbaar en beginnen mensen klachten te ontwikkelen. In survivalmode kun je je maar moeilijk verbinden met de ander. Je bent niet echt bezig met liefde, voelen en relaties – je bent aan het overleven. Als een vrouw dan plots moeder wordt, schijnt de spot op die stukjes die ze misschien graag in het donker had gehouden. Dat zet een en ander in beweging. Je eigen keuzes maken los van enig oordeel, jezelf daarin vertrouwen, je buikgevoel durven opzoeken en volgen: dat is dan de weg naar een echte ontmoeting met jezelf. Het krijgen van kinderen is een mooie uitnodiging daartoe, maar het is geen voorwaarde. Het mag ook eerder, al komen die copingmechanismen dan vaak nog niet zo duidelijk bovendrijven.

Voor nu geef ik graag nog mee dat kinderen geen perfectie nodig hebben, maar bovenal connectie, een veilig en warm nest van waaruit ze de wereld mogen ontdekken, tantrum per tantrum.

## Wat gaat er allemaal door die hoofden van mensen met een kinderwens

*“Ik zal nooit om kunnen gaan met die slapeloze nachten”*

*“Mijn leven is vanaf dan voorbij”*

*“Anderen zeggen dat het het mooiste is wat er is. Wat als dat bij mij niet zo is?”*

*“Mijn partner zou zo een leuke vader/moeder zijn”*

*“Wie gaat er anders later voor mij zorgen?”*

*“Ik twijfel of ik een goede ouder zou zijn”*

### Een wil en een weg is twee

De uitspraken of gedachten die hierboven staan, zijn slechts enkele van de bezorgdheden die in hoofden spoken bij het vormgeven van een eventuele kinderwens. Want niet alle mensen hebben een hapklaar antwoord op de vraag of ze kinderen willen. Weet dat je niet alleen bent met je zorgen of onzekerheden. Mensen zonder kinderen zijn in de minderheid in onze maatschappij. Ze zijn eerder de uitzondering dan de norm. Waar het leven mét kinderen eenzaam en frustrerend kan zijn, lijkt me dat bij een kinderloos leven niet anders, alleen al vanwege hoe anderen naar je kijken. Wij moesten ons vanaf kind drie al regelmatig verantwoorden voor onze ‘aparte’ keuze (twee ouders en twee kinderen blijft de norm), maar bij mensen zonder kinderen zal dit helemaal en bijna dagelijks een ondervraging zijn.