

Woord vooraf

Zeven jaar geleden verscheen mijn eerste boek *Anders gaat ook*. Op dat moment had ik nog maar vier jaar weet van mijn diagnoses autisme en ADHD. Ik zocht naar informatie, maar vond weinig boeken waarin ik me herkende, en dus schreef ik er zelf een. Ik was toen nog erg zoekende en had ook al een kinderwens. Maar ik kon me niet voorstellen hoe ik dat ooit zou klaarspelen en of ik dat überhaupt wel zou aankunnen. Ik droomde er op dat moment al stiekem van om ooit dit boek te kunnen schrijven, over het ouderschap als neurodivergent persoon. Dat ik hier nu het voorwoord zit te schrijven voelt dan ook erg onwerkelijk.

Omdat ik deze keer op voorhand wist dat er een boek zou komen, schreef ik tijdens mijn hele traject dagboekfragmenten die ik in dit boek heb verwerkt. Ik sprak deze keer ook met andere ouders met autisme en/of ADHD. Hun getuigenissen geven het boek een enorme meerwaarde.

Het boek begint bij mijn concrete kinderwens en eindigt bij het hebben van een peuter van twee jaar. Het gaat dus over een relatief korte, maar wel intense periode in het ouderschap. Op die manier kon ik die bijzondere periode echt in de diepte bespreken. Veel leesplezier!

DEEL I

Vóór de zwangerschap

Kinderwens

Kan ik dat aan?

Ik heb altijd een sterke kinderwens gehad, al sinds ik zelf kind was. Daar heb ik nooit aan getwijfeld, dus ik heb ook nooit overwogen om géén kinderen te krijgen. Wanneer ik mezelf inbeelde in de toekomst, dan waren er altijd kinderen. Maar toen ik op mijn 26ste en 27ste respectievelijk de diagnoses ADHD en autisme kreeg, besepte ik dat die droom niet zo zorgeloos zou zijn als ik had gehoopt.

Op dat moment was mijn relatie net gestrand (ik was voor het eerst gaan samenwonen), werkte ik voltijds en pendelde ik vier van de vijf dagen van Antwerpen naar Brussel. Ik was elke avond bekaf en in het weekend lag ik meestal op de bank. Dat was natuurlijk al zo vóór mijn diagnoses. Maar anderen kregen toch ook kinderen? Als zij het konden, dan kon ik het toch ook? Maar nu besepte ik dat mijn vermoeidheid en alles waar ik tegenaan liep geen fase waren. Ik had officieel een 'beperking'. Twee zelfs. Zou ik het ouderschap wel aankunnen? Bovendien was ik weer single. Het was de eerste keer dat ik was gaan samenwonen en dat was niet goed verlopen. Zou ik wel een lange relatie kunnen hebben? Zou samenwonen überhaupt iets voor mij zijn?

En dan was er nog een tweede bedenking, namelijk de erfelijkheidsfactor. Wat als ik mijn autisme en ADHD doorgaf?

De liefde gevonden

Fastforward naar eind 2018. Ik was bijna 31 toen ik mijn huidige vriend letterlijk tegen het lijf liep in Antwerpen-Centraal. We kenden elkaar al heel lang, we hadden samen gestudeerd. Maar na onze studies hadden we amper contact gehouden. Het was een fijn weerzien. 'We moeten eens iets gaan drinken', klonk het. Dat deden we. De vonk sloeg over en een half jaar later trok hij bij mij in. Ik had nog nooit een relatie gehad die zo gemakkelijk ging. Alles vloeide gewoon. Mijn twijfels over of ik wel in staat was om met iemand samen te wonen, verdwenen als sneeuw voor de zon. Ik die bang was dat ik het constante gezelschap van iemand in mijn appartement niet zou kunnen verdragen, had niet liever dan dat hij er was. Een dik half jaar nadat we gingen samenwonen, ging het land in lockdown door corona. Die ultieme relatie-test hebben we met vlag en wimpel doorstaan.

Ook hij had een sterke kinderwens. De erfelijkheidsfactor van autisme en ADHD schrikte ons niet erg af. We weten er veel over en zouden net de geknipte ouders zijn die ons kind goed begrijpen en dus ook de juiste steun zouden kunnen geven om ervoor te zorgen dat het zijn/haar weg kan vinden in het leven. Uiteraard besepte ik wel dat ouderschap als neurodivergent persoon extra pittig zou zijn en het opvoeden van een – mogelijk – neurodivergent kind ook nog eens voor extra uitdagingen zou zorgen. Daar was ik wel realistisch in. Maar onze diepgewortelde kinderwens overwon die twijfels.

Ik besepte dat ik de structuur in mijn leven waar ik zo aan vasthoud – voorspelbaarheid, planningen, de nodige rust – vaarwel zou zeggen en een totaal andere manier zou moeten zoeken om met de dingen om te gaan. Maar moeilijk gaat ook. Of beter: anders gaat ook. En dat zoeken naar een manier om het ouderschap in mijn leven te doen passen begon al lang vóór de zwangerschap.

Vorbereiding op zwangerschap & ouderschap

Ruimte maken in mijn leven

Oké, dus de kinderwens was er. Maar hoe zou ik dat nu aanpakken? Zoals mijn leven er op dat moment uitzag, was er geen ruimte voor een kind. Daarom zou ik de omstandigheden aanpassen.

Minder gaan werken

Toen mijn eerste boek uitkwam in 2019, werkte ik al zes jaar voltijds. In België is dat 38 uur per week. Doordat ik ook nog eens lang moest pendelen naar Brussel was ik niet alleen erg moe, maar had ik ook gewoon erg weinig tijd op weekavonden. Dat zou voor mij moeilijk te combineren zijn met een kind. Niet alleen qua vermoeidheid, maar ook gewoon praktisch. Ik moest 's ochtends om 7 uur vertrekken en was pas na 6 uur 's avonds thuis, op voorwaarde dat de trein geen vertraging had. Anders was het nog later. Mijn kind naar de opvang brengen en weer gaan halen zou gewoon niet lukken. Energie overhouden om voor mijn kind te zorgen evenmin.

Ik had een langetermijnplan. Ik zou naast mijn werk een zelfstandig bijberoep beginnen. Zodra ik daar geld mee begon te verdienen zou ik minder werken in loondienst. De bedoeling was

- en is nog steeds - om op een dag volledig zelfstandig voor mijn eigen zaak te werken en niet meer voor een baas. Zo zou ik zelf mijn tijd én energie kunnen indelen op een manier die voor mij werkt en niet meer vasthangen aan het 9-to-5-regime.

Ik besloot om vanaf 2020 deeltijds te gaan werken. Vier dagen in plaats van vijf. Het bijberoep was op dat moment nog een vaag plan. Ik wou toen in de eerste plaats een dag minder werken om te zien wat het effect zou zijn op mijn energie. Ik vond het ongelooflijk spannend om die beslissing te nemen, want deeltijds werken betekent minder loon en op een dag ook minder pensioen. Maar ik vond mijn energie en tijd meer waard dan geld.

Die extra vrije dag in de week was heerlijk. Het voelde als een vakantiedag. Ik gebruikte mijn herwonnen tijd om mijn sociale media te beheren. Ik had zoveel positieve reacties gekregen op mijn boek dat ik graag mijn tips en ervaringen online wou blijven delen. Vandaag bestaan er ontelbaar veel accounts over autisme en ADHD, maar toen helemaal niet. Er was duidelijk nood aan informatie en die gaf ik met plezier. Zo ben ik hier en daar ook lezingen beginnen geven. Ik kon die nu voorbereiden op mijn vrije dag.

Corona

Niet lang nadat ik aan het 4/5-werkregime begon, sloeg corona toe en ging de wereld in maart 2020 in lockdown. Voor veel mensen was dit een vreselijke periode. Thuis moeten werken en tegelijk voor je kinderen zorgen die niet naar school konden, mensen in de zorg die zich kapot gewerkt hebben, ontelbaar veel doden die te betreuren zijn geweest... Ik besef heel goed dat dit voor velen een bijzonder donkere tijd was, daar wil ik zeker geen afbreuk aan doen. Ik zie jullie. Daarom vind ik het

moeilijk om toe te geven dat die lockdown voor mij de beste tijd van mijn leven is geweest.

Slechts halve dagen hoeven te werken door technische werkloosheid, niet naar kantoor moeten gaan, een volledig lege agenda zonder afspraken of sociale verplichtingen... Niet alleen voelden de leegte en het thuis zijn voor mij aan als een warm dekentje, het deed ook iets met mijn energiepeil. Voor het eerst in mijn leven was ik niet constant uitgeput. Ik was nog steeds moe, maar het was doenbaarder. De dichte mist in mijn hoofd trok op. Ik voelde me eindelijk mezelf worden en kreeg dingen gedaan. In mijn blog¹ schreef ik:

Ik was dat kind dat blij was wanneer de leerkracht ons vroeg om ons 'in stilte bezig te houden'. Ik voel me leeg en zelfs eenzaam wanneer ik te lang bij andere mensen ben, omdat ik dan mezelf kwijtraak. Ik moet regelmatig kunnen 'thuiskomen', letterlijk, maar ook figuurlijk tot mezelf kunnen komen en weer voeling krijgen met mezelf. [...]

We leven in een wereld waarin extravert en neurotypisch zijn de norm is. Als introverte autist moet ik mij daar maar aan aanpassen, want ik ben 'the odd one out'. Maar tijdens de lockdown waren de rollen omgekeerd. De wereld tijdens de quarantaineweken was voor mij een wereld waarin ik eindelijk kon functioneren en waarin ik mij goed voelde. Het was bijzonder fijn om hier even van te mogen proeven, maar dit maakt de nakende terugkeer naar de realiteit wel bitter. (Ik heb het dan over de rust, niet over dat vreselijke virus!) Aan alle neurotypische extraverten die deze afgelopen weken de hel vonden: Troost je, dit was maar tijdelijk. Weet dat de normale wereld mijn hel is dat ik daar voor altijd in moet leven.

Door de lockdown raakte thuiswerk ingeburgerd. In het bedrijf waar ik werk, kreeg ik de toestemming om twee dagen per week, dus 50 procent, van thuis te werken. Ik hoefde dus nog maar twee dagen per week naar kantoor te pendelen. Samen met de switch van voltijds naar deeltijds werken zorgde dat voor meer ademruimte en kon ik op langere termijn volhouden, al was ik nog steeds erg moe.

Bijberoep & nieuwe woonst

De omstandigheden waren al beter, maar we waren er nog niet. Ik wou graag een eigen zaak in bijberoep beginnen. Maar die ene dag in de week was voor mij te weinig om iets op te starten, vooral omdat ik die dag ook wel nodig had om te rusten na vier dagen werken. Echt veel kreeg ik op mijn vrije dag niet gedaan. En dus besloot ik begin 2022 om nóg minder te werken. Drie dagen in plaats van vier. Ik vond het opnieuw erg spannend. Het verschil in loon zou erg voelbaar worden, dus ik moest het nu echt gaan waarmaken. De hap uit mijn loon was nu trouwens extra spannend omdat mijn vriend en ik eind 2021 een andere belangrijke taak van onze checklist hadden afgevinkt die broodnodig was om aan kinderen te beginnen. We hadden namelijk een appartement gekocht en zouden eind maart 2022 verhuizen.

Het appartementje dat we aanvankelijk huurden was veel te klein om een kind in groot te brengen. Het was al erg krap voor ons twee, er was letterlijk geen plaats om ergens een babybedje of andere babyspullen te zetten. De droom was een huisje met drie à vier kamers en een tuin. Met ons budget werd het uiteindelijk een appartement met twee kamers, zonder tuin of balkon. We gaven onszelf maximaal vijf jaar om te sparen en te upgraden naar iets groters. Wanneer ik dit schrijf wonen we er vier jaar.

Die hele zoektocht en vooral alle administratie die komt kijken bij het kopen van een woonst vond ik echt heel ingewikkeld en overweldigend. Je moet aan zoveel denken: een notaris zoeken, een lening aangaan, belachelijk hoge kosten betalen... En dat contract dat in quasi onverstaanbaar juridische taal geschreven is, jongens toch. Bovendien moet je ook heel snel beslissen of je bent het kwijt. Het was al meermaals voorgevallen dat een gepland bezoek aan een woonst werd afgebeeld omdat het al verkocht was. Toen ik ons appartement online vond, stond het er nog maar één dag. Ik zag al meteen dat het een grote kanshebber was en maakte meteen een afspraak om het te gaan bekijken, dat was de volgende dag al. (Ja, ik heb getelefoneerd. Vreselijk!) Het appartement had alles wat we zochten. Er was geen gedoe met bieden onder gesloten omslag. De eerste die de vraagprijs bood, zou het appartement krijgen, vertelden ze ons. Anderhalf uur na ons bezoek boden we de vraagprijs. Ik heb toen de hele nacht wakker gelegen. De volgende dag kregen we bericht dat het van ons was. Wat een opluchting! Maar vooral, hoe gestoord is het om zo snel over zo'n grote aankoop te moeten beslissen? Ik denk weken na over de aankoop van nieuwe schoenen, maar het appartement was beslist op anderhalf uur.

Begin 2022 schakelde ik over naar een werkweek van drie dagen, in de hoop mijn bijberoep op te starten. Maar door de verhuis die eind maart gepland stond, schoof ik die plannen even aan de kant. Mijn vrije tijd ging volledig op aan ontspullen, dozen inpakken, nieuwe meubels zoeken en de hele verhuis organiseren. Ook na de verhuis had ik niet meteen *headspace* om met mijn bijberoep te beginnen. Het duurde enkele maanden voor we echt goed geïnstalleerd waren in ons nieuwe huis. Die periode vond ik behoorlijk intens. Ik was voortdurend dingen kwijt omdat ik mijn vertrouwde aanknopingspunten miste. Zodra ik iets ergens

neerlegde, wist ik niet meer waar. Ik ben in die periode van sociale media verdwenen omdat ik er even echt geen ruimte voor had.

Enkele maanden later kwamen we op onze plooien en werd het tijd om dat bijberoep éindelijk op te starten. Ik wou een webshop en besloot te beginnen met een fysieke planner, de planner uit mijn eerste boek. Ik prikte 1 oktober als officiële startdatum, het begin van het laatste kwartaal van het jaar. Ik had zes weken om alles te doen: een boekhouder zoeken, een webshop bouwen, de planner ontwerpen, een drukker zoeken, een e-mailformulier op mijn site zetten, verzenddozen bestellen, uitvogelen hoe ik Bpost en PostNL moest integreren in mijn webshop... Dat zijn exact het soort taken die behoorlijk wat executieve functies vragen en die ik maar al te graag uitstel. Vooral die technische en administratieve rompslomp, daar moest ik me echt over zetten. Maar ik had zo genoeg van het wachten op 'het goede moment' dat ik er vol voor ben gegaan. Ik plande mijn taken in over de komende zes weken en slaagde er wonderbaarlijk genoeg in om ze ook daadwerkelijk uit te voeren. Half oktober lanceerde ik mijn planner in pre-order, zo had ik een idee hoeveel planners ik moest bestellen bij de drukker. Twee weken later waren er al ruim tweehonderd verkocht! Eindelijk. Na jaren erover dromen had ik mijn eigen zaak.

Lichaam

Zwanger worden is niet iets dat ik van vandaag op morgen kon beslissen. Ik heb namelijk reumatoïde artritis. Met de medicatie die ik daar toen voor nam, moest ik minstens negen maanden volledig gestopt zijn vooraleer ik zwanger mocht worden. Ik vond

het moeilijk om daarvoor het juiste moment te kiezen. Want hoe wist ik of ik negen maanden later klaar zou zijn om eraan te beginnen? Hoe zouden de omstandigheden dan zijn? De droom was nog altijd om eerst een florerend bedrijf te hebben, liefst in hoofdberoep.

Op mijn maandelijks gesprek bij mijn psychiater had ik haar enkele maanden daarvoor verteld dat we graag kindjes wilden, en dat we wachtten op het goede moment. Maar we zaten ook met die negen maanden wachttijd tot we ervoor konden gaan. Bovendien gaf mijn leeftijd (toen 34) me stress, want wie weet hoelang zou het duren vooraleer ik zwanger zou worden? Zij zei me dat het nooit hét goede moment is voor kinderen en dat we het op die manier zouden blijven uitstellen. Waarom niet alvast aan die negen maanden zonder medicatie beginnen? Er klikte iets bij mij. 's Avonds besprak ik het met mijn vriend en we besloten aan het proces te beginnen. De week erna had ik toevallig een controle bij mijn reumatologe. Bij haar besloot ik om te stoppen met mijn medicatie. Mochten mijn klachten te erg worden, dan kon ik gelukkig andere medicatie nemen die wel veilig is tijdens de zwangerschap en de borstvoeding.

Begin augustus besloot ik alvast te gaan *ontpillen*. Want na negentien jaar de pil nemen kon het wel eens lang duren vooraleer mijn natuurlijke maandstonden zouden terugkeren en ik zwanger zou worden. Die negen maanden wachten tot de reumamedicatie volledig uit mijn lijf was, waren best lang, want we hadden in ons hoofd de klik gemaakt, we gingen voor een kindje.

In april 2023 was ik volledig afgebouwd van de reumamedicatie en kreeg ik – uiteraard – enorm zware klachten. Ik mocht beginnen met de andere medicatie, spuiten die ik zelf om de twee weken moet zetten, en moest eerst een maand afwach-

ten of ik er wel tegen kon. De medicatie sloeg aan, ik had geen bijwerkingen. En dus hadden we half mei 2023 – bijna een jaar nadat we besloten hadden om ervoor te gaan – eindelijk groen licht om kindjes te gaan maken. Hoera!

In overleg met mijn psychiater was ik nu ook alvast begonnen met het afbouwen van mijn slaapmedicatie (Trazolan) en mijn ADHD-medicatie (Dexamfetamine). Ik nam geleidelijk steeds minder milligram zodat wanneer ik zou moeten stoppen zodra ik zwanger was, de overgang niet te bruusk zou zijn.

Op 29 juni 2023 had ik al een positieve zwangerschapstest. Mijn regels waren een week uitgebleven, dus ik had een vermoeden. Maar amper een uur na de test kreeg ik bloedingen. Ik had een vroege miskraam gehad. We waren droevig, maar ook hoopvol want nu wisten we dat we vruchtbaar waren. Een maand later hadden we al opnieuw prijs. Wauw! Mijn toenmalige gynaecologe had ons verwittigd dat het gemiddeld tien maanden duurt om zwanger te worden. Dat het ons al zo snel zou lukken hadden we niet durven dromen. We beseften dat we erg veel geluk hadden dat we ‘maar’ een jaar geduld hadden moeten uitoefenen door mijn medicatie.

Fertiliteitstraject

Het loopt helaas niet voor iedereen even vlot. Dat bewijst het verhaal van Valerie:

Valerie Roosen – ADHD – Leah (1 jaar)

Bij een bloedonderzoek bleek dat ik prematuur ovarieel falen had. Ik was 33 en zat al in de overgang. Bovendien verergerde dat mijn ADHD-symptomen. Mijn hormonale schommelingen werden tien keer erger. En de dokter zei me onomwonden: 'Zwanger raken wordt heel moeilijk. We zullen het proberen, maar het moet sowieso via ICSI.' Dat gaat nog een stap verder dan IVF. Bij ICSI wordt de zaadcel geïnjecteerd in de eicel.

Ik moest injecties zetten om eicellen te laten rijpen, dan oogstten ze de eicellen met een kleine chirurgische ingreep om ze vervolgens te gaan bevruchten. Echo's, bloedafnames... Je agenda wordt volledig overgenomen. Je bouwt hoop op. Je wil positief blijven. Maar we liepen de ene teleurstelling na de andere op. Elke keer was dat een klap. Je steekt er al je energie in en ondertussen moet je blijven functioneren op je werk, alsof er niets aan de hand is.

Ik had zware hersenmist. Maar ik voelde me vooral depressief, terwijl ik eigenlijk een heel veerkrachtig persoon ben. Ik blijf meestal niet hangen in negativiteit. Maar de vele teleurstellingen in ons fertiliteitstraject sleurden mij naar beneden. Het was één grote chaos in mijn hoofd én in mijn leven.

Op een bepaald moment had ik zelfs geen zwangerschapstesten meer in huis. Ik kon het niet meer verdragen om telkens weer dat negatieve resultaat te zien. Maar toen ik toch iets vermoedde, deed ik alsnog een test. Binnen de paar seconden verscheen er een dikke streep. Geen twijfel mogelijk.

Ik zat alleen in de badkamer en kon het niet geloven. Mijn man was niet thuis. Ik wilde het niet via telefoon zeggen. Dus toen hij thuiskwam, gaf ik hem de test. Zijn eerste reactie was: 'Maar hoe zeker is dat?' Hij durfde niet te hard te hopen. Maar ik was echt zwanger!