

Baby in mijn hoofd

“Wat een aangrijpend boek heeft Ellen geschreven. De twijfels, onzekerheid en angsten zijn zo invoelbaar en herkenbaar. Maar haar verhaal is zeker ook krachtig en vol humor. Als het zo gewenste kindje niet komt, gaat Ellen op zoek naar zichzelf. Wat is écht belangrijk in het leven? Een boek dat je pákt en in één ruk uitleest. Met een glimlach en een traantje.

Freya Magazine, Vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen

www.freya.nl

“In dit boek beschrijft Ellen niet alleen op een heel warme en intense manier haar worsteling met haar kinderwens, ze geeft de lezers ook inzicht in hoe ze die uiteindelijk overwint. Hoe ze de illusie van controle loslaat. En dat biedt een ieder die zich nog middenin dit proces bevindt hoop.”

Denise Hilhorst, hoofdredacteur Uitgerekend Jij - online magazine over vruchtbaarheidsproblemen

www.uitgerekendjij.nl

“Ik las je boel in één ruk uit! Wat was het fijn om het verhaal te lezen van iemand die ik niet ken maar waarvan ik voelde dat zij mij begreep. Wat was het fijn om mij even niet alleen te voelen in dit proces! Ik hoop dat je voelt dat dit boek zoveel betekent, zo veel brengt!”

Judy 't Hoen – Zwinkels, ervaringsdeskundige

"Ach, een echt vrouwenboek, dacht ik ... NOU, mooi niet! Wat een goed geschreven, origineel en stevig boek is dit. Mij overkomt momenteel een stevige kankerziekte. In jouw boek zag ik terug dat je bij tegenslagen een fundament hebt: inzicht in je eigen gevoels- en belevingswereld. En dat heb jij echt mooi verwoord. Niet zielig, nee, juist met lichtheid en grappen."

Harry de Schutter, organisatieadviseur

"Als lezer zit je meteen middenin het verhaal en reis je mee in de wereld van verdriet, acceptatie en die onvervulde kinderwens. Op een soms grappige manier maakt Ellen dit beladen onderwerp bespreekbaar. Wat moedig als je als schrijver zo kwetsbaar durft te zijn!"

Natasja Bijl, journalist voor Yoga Magazine

www.natasjabijl.nl

"Dit boek leest als een trein en is een heerlijke oppepper voor alle mensen die met ongewenste kinderloosheid dealen. Voor alle vrouwen en mannen die een zetje in de positieve richting kunnen gebruiken om het leven te blijven zien als een groter geheel, waarin geluk niet schuilt in een klein hoekje."

Loes van der Velde, ervaringsdeskundige

Baby in mijn hoofd

Copyright © 2016 Yoga Empowerment

Auteur: Ellen van der Valk

2^e druk, augustus 2016

Druk: Pumbo

Fotografie en omslagontwerp: Ellen van Doorn

Eindredactie: Ton Frank

ISBN 978-90-823292-1-6

NUR 402

Alles uit deze uitgave mag alleen na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden veeveelvoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook.

Baby in mijn hoofd

Mijn worsteling met het leven

Ik kus je, ik sus je
Ik doof en ik blus je
Je blijft heel dichtbij me
Maar in mijn hoofd rust je

*Uit: Dat ik je mis (2013)
Maaïke Ouboter*

Waanzinnig gedroomd

Eind 2006

Rond mijn dertigste verjaardag heb ik een droom. Ik loop op het strand langs de vloedlijn en draag een kindje in mijn armen. In opperste verbazing realiseer ik me dat ik de moeder ben. Een helse bevalling, totaalruptuur, hechtingen in mijn perineum, tepelkloven ... ik kan me niets herinneren van de heftige ervaringen die normaliter gepaard gaan met het bevallen en prille moederschap. Maar dat het mijn kind is dat ik draag, staat voor mij als een paal boven water. Ik ben in één klap verliefd.

Bij het ontwaken denk ik: 'Wat een fijne droom. Dat wil ik misschien ook wel in het echt!' En vanaf dat moment groeit er langzaam een baby in mijn hoofd. In eerste instantie levert dat vooral veel angsten op.

Zo krijg ik last van prenatale bindingsangst, want een baby pakt natuurlijk al je vrijheden af. Niet dat ik zo'n wild leven leid, maar de bekende drie r'en – rust, reinheid en regelmaat – zijn rond mijn dertigste ver te zoeken. En daarbij heb ik ook nog allerlei grootse plannen: ontwikkelingswerk in Afrika, een wereldreis, een glansrijke carrière enz. Plannen die met een baby allemaal een stuk lastiger uitvoerbaar zijn.

Daarnaast vraag ik me vertwijfeld af, of ik praktisch gezien wel in staat zal zijn om goed voor een baby te zorgen. Ik heb mijn handen eigenlijk al vol aan mezelf. Ik, die gemiddeld nog drie keer terugkom als ik de deur uit ben, omdat ik iets vergeten ben. Hoe zal dat gaan als ik dan óók nog voor een baby moet nadenken?

Ik zie het al voor me: ik zit in de auto met een verwilderde blik in mijn ogen, omdat ik wéér te laat vertrokken ben. Het gevoel bekruipt me dat ik iets vergeten ben. Ik controleer mijn tas: sleutels, telefoon, portemonnee. Check, alles zit er in. Toch klopt er iets niet. Dan, net als ik de snelweg op wil draaien, weet ik het opeens: mijn baby! Met het schaamrood op mijn kaken maak ik met piepende banden een u-bocht en sjees naar huis.

Gelukkig wonen we in een veilige buurt en staat de Maxi-Cosi met onze baby erin nog keurig voor ons huis te wachten op die chaotische mama. Nu maar hopen dat niemand het gezien heeft, want straks staat Bureau Jeugdzorg nog op de stoep.

Naast de prenatale bindingsangst en de zorg over mijn chaotische karakter, laat ook mijn oude vertrouwde onzekerheid weer eens van zich horen. 'Kan ik dat wel, moeder zijn? Ben ik wel goed genoeg?' Want ik moet natuurlijk wel zo'n reclamemoeder zijn. Die liefdevol met een serene glimlach blijft kijken, terwijl de kleine spruit al zes uur achter elkaar de hele boel bij elkaar blèrt en zijn of haar kraakhelder witte kleren voor de vijfde keer onder spuugt. De lat hoog leggen is iets dat ik al jaren vrij goed beheers.

Kortom: het is behoorlijk druk in mijn hoofd met die denkbeeldige baby en bijkomende angsten. En ik houd al die onzekerheden 'lekker' voor mezelf, te eng om ze te delen ...

Wake up call

2007, een paar maanden na mijn droom

Ik ben een weekend weg met de Caviacub, mijn vriendinnengroepje van de middelbare school. Hoe we aan die naam komen, weet niemand meer, maar het heeft in ieder geval niets met cavia's te maken. We zijn net aangekomen in ons huisje en zitten gezellig met z'n elven in de tuin.

Wat direct opvalt: er staat veel minder wijn op tafel dan normaal. Maar wat wil je met een flink aantal kolvers en zwangeren in ons midden. Na José vertelt ook Brenda dat ze groot nieuws heeft: ze heeft zelfs twee baby's in haar buik!

Het lijkt alsof ik opeens ontwaak uit een heel lange slaap. Ik rek me uit, kijk om me heen en bedenk verschrikt: 'Waar ben ik?!' Ik was even ingedommeld en nu ik wakker ben, lijkt de wereld om me heen opeens totaal veranderd. Ik realiseer me dat Marloes, Laurence en ik op dit moment nog de enigen zijn zonder kind of embryo.

Vlak na het goede nieuws van Brenda komt al mijn onrust opeens naar buiten. Ik barst in tranen uit en roep in paniek: "Hoe kan het dat jullie allemaal zo zeker weten dat je een baby wilt?!"

Nu moet ik er wel eerlijk bij vertellen, dat ik niet alleen midden in de verhitte discussie tussen mijn angsten en eierstokken zit, maar ook dat een slopende verbouwing op dit moment ons leven beheerst. En dat ik vanwege de op handen zijnde verhuizing alvast in mijn nieuwe functie ben begonnen en mijn oude functie er, bij gebrek aan bezetting,

ook nog even naast doe. Bovendien ben ik bezig met zo'n hip personal coachingstraject, dat op z'n zachtst gezegd best een beetje confronterend is.

Kortom: mijn leven staat momenteel bol van veranderingen – niet mijn sterkste punt – en confrontaties met mezelf, waar ik nog slechter in ben. Dit maakt, dat ik het gevoel heb alle controle over mijn leven te verliezen. Pas later zal ik begrijpen dat het hele gevoel van controle hebben überhaupt één grote illusie is. Maar op dit moment ben ik dus niet mijn meest stabiele zelf. Sterker nog ... ik ben eigenlijk één grote, labiele bende!

Die baby in mijn hoofd erbij is dus wat al te veel van het goede. Maar 'm wegduwen lukt ook niet meer.