

Klein en nederig

Als man: op commando je sperma afleveren in een vreselijk klein kamertje, waar het doorgeefluik je aanstaart. Wachten in de wachtzaal tussen zwangere koppels of andere mannen in hetzelfde schuitje. En dat alles in een doodse stilte, waar zelfs een automagazine geen afleiding brengt. Je vrouw stijf van de hormonen en vol verwachting naast je. Wachten op het droge verdict of je sperma van goede kwaliteit is.

Als vrouw: op naar het volgende onderzoek. Dokter of verpleegster zoveel op rij waait binnen, witte schort, handschoenen aan. Zelf lig je schaamteloos in de gynaecoloogstoel. Je mag er niet bij nadenken. Gewoon doen. Komt er nog iemand binnen? *Join the club*. Eigenlijk moet je afstand nemen van je lichaam: je moet uit je verpakking treden. Mocht je dat bewust en ten volle beleven, denk ik dat je zou gillen. Ik keek de hele tijd rond, zocht van alles, als het maar niet wit en clean was. Ik denk dat ik naar menselijke warmte zocht, foto's van kinderen – hoe ongepast ook – maar iets echts. Niet nadenkend over mijn wijd open gespreide benen, de ijskoude eendenbek negerend. Schaamte had ik allang niet meer, want ik was er niet bij. Ik zat met mijn hoofd in de gitzwarte wolken.

KLAAR VOOR HET ECHTE WERK

Over afstand en leegte, over liefde en vriendschap

Wat nu volgt, komt uit een dagboek van toen, lang geleden. Alles is neergepend in een mooi schriftje, ongecensureerd en rauw: het verhaal van de eerste in-vitrobehandeling start in de zomer van 2008.

JULI 2008

Ik heb een mooi schriftje gekocht om in te schrijven. Dat brengt me rust en ordent mijn gedachten... De laatste tijd ligt mijn tempo bewust weer erg hoog. Ik wil niet stilstaan, ben bang om overspoeld te worden door verdriet en angst. Ik ben bang dat ik niet zwanger zal raken. Misschien timmer ik nu beter nog harder aan een carrière, als een soort van troostprijs. Manlief gelooft sterk in de wetenschap, dat we gewoon een duwtje nodig hebben en dat het goed komt. Soms maak ik me zorgen om hem. Hij vertoont weinig verdriet of angst. Als ik ernaar vraag, zegt hij dat hij positief denkt. Ik niet. Ik ben een emokip.

We zitten in mijn laatste normale vruchtbare cyclus. Ik blijf hopen op een klein mirakel. De natuur mag haar gang gaan: geen Excelplanning, geen hormonen, *just us*. Wat als het witte papiertje niet rood

kleurt deze keer? Dertig maanden op rij mocht het niet zijn, maar zou het niet zomaar kunnen in deze mooie, ontspannende zomer vol liefde? Halfweg de maand wordt die kans weggespoeld, kans verkeken.

Op de laatste dag van de maand valt een dikke omslag in de brievenbus. Het is informatie over de ivf-behandeling. Het lijkt me vreselijk ingewikkeld. Zoveel pillen, spuiten en een eindeloos ingewikkeld schema. Manlief ziet het anders. Het is duidelijk en overzichtelijk, vindt hij: tuurlijk, hij is ingenieur en ik haat schema's. Ik ben zo bang voor de behandeling, de pijn en de zoveelste mogelijke teleurstelling. De druk op mijn schouders weegt ook door, soms heb ik het gevoel dat ik het alleen draag. Mijn lichaam moet het doen, de droom uitdragen tot net over de eindmeet.

AUGUSTUS

Thuis gaat het goed, we hebben meer rust gevonden. We hadden een afspraak op de fertiliteit in UZ Gasthuisberg en die viel supergoed mee. De vroedvrouw was enorm behulpzaam en geduldig. Ze nam anderhalf uur de tijd om ons alles uit te leggen. Er komt heel wat kijken bij deze behandeling, en ik blijf bang, maar een heel team van mensen staat voor ons klaar. Er groeit stilaan zelfs weer een sprankeltje hoop. Weet je, bij zoveel mensen rondom ons is het via ivf gelukt om zwanger te worden. Ik moet gewoon positief denken.

Op het werk hebben we beiden een open gesprek gehad, vergaderingen zijn zo gepland dat we beiden vrij zijn en mogelijke reizen zijn verschoven. Het is een opluchting dat we ons daar geen zorgen over hoeven te maken en dat we eind augustus kunnen beginnen. Los van constante spanningshoofdpijn, voel ik me goed.

We hebben genoten in Rome, gewoon wij twee. We hebben gepraat en gelachen, gedroomd en gehuild – alles op het ritme van de zon en *la dolce vita*. Exact wat we nodig hadden. Onze dromen aftoetsen en de violen gelijkstemmen.

In *la douce France* genoten we van een heerlijke vakantie en de mooie dingen van het leven samen met de pluszoon en mijn ouders. Heerlijk eten, een wijntje, gezellige dorpjes met pittoreske marktjes en een lieve gastheer en gastvrouw in een authentieke Zuid-Franse boerderij.

Op een van die avonden tijdens het aperitief ging het zomaar even over ivf en gedeelde pijn, tussen de andere gasten vonden de gastvrouw en ik elkaar in ons verhaal. Alsof het soms toch op je voorhoofd geschreven staat, alsof we het bij elkaar aanvoelen. Ik herinner me de luchtigheid van het gesprek, en de kwetsbaarheid, het even maar (h)erkenning vinden. We klonken op een droom: ik nog vol goede moed, zij had hem losgelaten.

OVERSCHADUWD

Het laatste weekend was pittig. We hadden een hele bende vrienden op bezoek. Mannen, vrouwen en een groep kinderen. Ik had het moeilijk. In zo'n grote vrouwengroep staat één onderwerp centraal: de kinderen. Ik voel me zo eenzaam dan, want ik kan niet echt meepraten en word er constant mee geconfronteerd dat het voor mij niet zomaar lukt. Dapper sluit ik me af, met de glimlach. Ik speelde de attente gastvrouw terwijl mijn hart huilde.

Mijn schoonzus is bevallen van een jongen. Ik weet niet wat ik dan voel. Het bezoek was redelijk. Er was veel volk, dus dan kan ik opgaan in de groep en het decor en moet ik niets. Maar het is moeilijk. Ik hoorde het verhaal van de bevalling als verdoofd, het dringt niet door,

ik wil het niet weten. In de gang nam manlief me vast. We omarmden elkaar in stilte. Verteerd door verdriet. Blij dat de naam van de baby niet in onze top drie stond. Bang dat we dat intense geluksmoment zelf nooit zullen delen.

SEPTEMBER

11 SEPTEMBER: BOZE HORMONEN

Eerst kwam de neusspray: vier keer per dag, om de eisprong tegen te houden. Met tussenpozen gaf dat me enorme hoofdpijn. Naast de spray mochten we weer prikken, dezelfde dagelijkse onderhuidse injecties om de follikelgroei te stimuleren. Ik heb een kort lontje en voel me vaak belabberd.

15 SEPTEMBER: DROMEN

Ik slurp thuis van mijn koffie – even rust voor ik me naar het werk haast. Mijn alarm voor de volgende neusspray staat ingesteld. Ik ga naar het werk en neem mee: hormonen en een alarm.

Dit weekend hebben we zitten dromen. Nu de ivf eraan komt, geloven we toch wel meer dat het zou kunnen lukken. We hebben zitten fantaseren over een meter, een peter en namen voor ons kindje. Ik zei tegen manlief: ‘Het is zo gemakkelijk voor mensen die zeggen: “We beginnen aan kinderen” en bam, het lukt meteen of na een paar maanden.’

Dat onbezonnen dromen is ons niet gegund. Als ik begin te dromen of plannen wil maken, is er altijd dat duiveltje op mijn schouder dat zegt: ‘Stop maar meisje, het lukt toch niet.’

17 SEPTEMBER: DE EERSTE KEER TELLEN

Gisteren mocht ik naar de gynaecoloog voor een eerste echo. We zagen 7 follikels van meer dan negen millimeter en negen iets kleinere. Er is een totaal van 16 eiblaasjes *in the running*. Volgens mijn gynaecologe ga ik een mooie cyclus hebben – dat zag ze meteen. Het is een opstekertje voor mijn zware gemoed.

Na de echo kwam er ook telefonisch nieuws vanuit UZ Gasthuisberg. De vroedvrouw belde me met het resultaat van de bloedafname. Positief ook: ik reageer goed op de hormonen dus ‘doe zo voort!’ Dat nieuws maakte me iets rustiger. Er beweegt iets en ik durf een klein beetje te dromen. Wat zou ik graag een kindje voelen groeien in mijn buik. Ik droom van de kinderkamer, van namen, van zoveel kleine eenvoudige dingen. Door de echo, de rust en het dromen voel ik me even echt gelukkig.

Lichamelijk ben ik moe. Ik heb last van opvliegers en kan me minder lang concentreren. Gelukkig lukt het op het werk om het rustiger aan te doen en om mijn dagen aan te passen aan de onderzoeken – die altijd ’s morgens vroeg doorgaan in het labo van ons ziekenhuis en bij mijn gynaecologe voor de echo.

25 SEPTEMBER: LEEGGEZOGEN

Ik ben alleen thuis en neem platte rust. Na twee weken snuiven, prikken en meten, had ik gisteren een pick-up in Leuven. Onder lichte narcose werden de eiblaasjes aangeprikt, een voor een.

Ik herinner me een lichte ruimte, veel mensen om me heen en een doorgeefluikje naar het labo. Elk follikeltje wordt gespoeld en een buisje wordt doorgegeven naar het labo waar mensen klaarstaan om

te controleren of er een eitje aanwezig is in het buisje. Is dat niet zo, dan wordt het eiblaasje nog verschillende keren gespoeld. En dat: eiblaasje na eiblaasje.

Zeventien eitjes werden geoogst. Dat is volgens de artsen alvast een heel mooi resultaat! Ik hoorde het pas later, want ik was uitgeteld. Pas na de pick-up kon ik opgelucht ademen en kreeg ik mijn eerste eten van die dag, een kommetje soep en beschuit. Ik lag samen met andere wensmama's in een ruimte, gescheiden door rijen witte gordijntjes. Naast mijn bed, mijn rustige en sterke manlief, mijn rots in de branding. Iedereen was supervriendelijk en behulpzaam.

Het was bang afwachten op het telefoontje met de boodschap hoeveel eitjes zijn bevrucht. Maar die angst was overbodig, want het is een prachtig resultaat: veertien van de zeventien eitjes werden bevrucht. Dat is supernieuws! We zijn voorzichtig dolenthousiast.

Over twee dagen gebeurt de terugplaatsing.

Door het hoge aantal eitjes en om op mijn plooi te komen, heb ik twee weken ziekteverlof gekregen. De lichte overstimulatie van mijn eierstokken zorgde voor wat zeurende pijn. Nog meer dan anders was ik een waggelende broedkip. Nu kan ik alleen maar wachten en rusten. Ons lot ligt in het labo in Gasthuisberg.

28 SEPTEMBER: IK DRAAG EEN VRUCHTJE

Voor het eerst in al die jaren van de kinderwens draag ik een vruchtje. Ik kreeg via een katheter een embryo teruggeplaatst, rechtstreeks in de baarmoederholte.

Embryo's moeten zich delen. Hun evolutie en ontwikkeling wordt dagelijks opgevolgd in het labo. Van de veertien bevruchte eitjes blijven er maar vier over. De tien andere evolueerden niet zoals het hoort. Harde cijfers vind ik dat. Moeilijk te vatten. Van zeventien eitjes, naar veertien bevrucht, naar vier goed genoeg en eentje teruggeplaatst. *Baby on board.*

Ik voel me blij, dankbaar, een minibeetje hoopvol. Maar zo bang. Liefst zou ik in een zachte bubbel liggen, zodat er niets, helemaal niets mis kan gaan. Mijn opdracht? Rusten en ontspannen.

OKTOBER

1 OKTOBER: LIEVE BABY IN MIJN BUIK

Lieve baby in mijn buik,

Wat zouden we graag naar binnen kijken, om te zien of je jezelf goed nestelt. Dat is de grote vraag en je enige opdracht: je nestelen in mijn warme baarmoeder. Ik zou je zo graag negen maanden met me meedragen.

Dit is dag vijf waarop we samen op stap zijn, en ik word verscheurd tussen hoop en realisme. We wachten al bijna drie jaar en dat heeft me getekend. Sommige mensen dromen van kinderen, beginnen eraan en zijn meteen zwanger... Ze zitten op die heerlijke roze wolk van namen kiezen, plannen maken, kleertjes en spulletjes kopen. Ze lijken zorgeloos.

Wat zou ik graag sokjes, body'tjes en een knuffel kopen... klein, fijn en zacht. Maar er is altijd die 'Oei maar wat als?' Dan sluit ik mezelf weer af. Ik gun het mezelf niet om te dromen uit zelf-bescherming. Ik moet een beetje huilen terwijl ik je dit schrijf.

Het zou zo fijn zijn om onbezonnen te mogen fantaseren, maar dat maakt de pijn achteraf veel groter, leerde ik afgelopen jaren.

Niet alleen papa en ik wachten, er zijn veel mensen die met ons meeleven. Grote broer, je moeke en vake. Ze praten er nu al over om minder te gaan werken als jij er bent! Vallen en opstaan in dit hele traject heeft ons doen praten over die vele gevoelens. Oma leeft ook erg mee, het heeft ons zonder twijfel dichterbij elkaar gebracht. Vrienden en familie, ze zijn er stuk voor stuk en allemaal op hun manier. Maar vaak ben ik ook te dapper hoor, ik wil niet altijd praten. Ik sluit me soms liever op in mijn bubbel en zeg mensen dat het allemaal best meevalt.

In de ogen van je papa lees ik hoop, verlangen en bezorgdheid. Ik denk dat het voor hem ook niet gemakkelijk is, machteloos aan de zijlijn. Hij houdt zich sterk. Iedereen vraagt naar mij, maar weinigen denken aan hem.

Nog negen dagen... Nestel je maar, ik ga proberen rustig te zijn en goed voor je te zorgen.

Mama
x

6 OKTOBER: WACHTEN MET INGEHOUDEN ADEM

*Hey bolleke,
Pff, ik heb een slechte dag. Veel hoofdpijn. Natuurlijk zijn we bang dat het een slecht voorteken is. Maar we moeten positief blijven, hopen en wachten. Gisteren heb ik me ingeschreven op zo'n ivf-forum voor mama's. Er zitten allemaal lieve mensen op die met hetzelfde soort traject bezig zijn en weten hoe het voelt. Ik heb geleerd dat er zelfs bij een bloeding goed nieuws kan zijn, dus ik mag niet panikeren. Wachten is zo zwaar.*

Ik heb me een beetje laten gaan. Ik heb een newborn-setje gekocht – een pyjamaatje en een speelgoedje – en het heeft me een kort geluksgevoel bezorgd. De wachtangst is even verdoofd. Het valt zwaar. Elke keer ik naar het toilet ga, ben ik bang. Ik wil geen rood bloed op het witte papier zien.

Mama
x

8 OKTOBER: HART VOL HOOP

Hallo liefste,

Het komt heel dichtbij nu. Morgen moeten we testen en voorlopig is er geen bloed te bespeuren. Ik wil mijn voeten op de grond houden, maar het wordt moeilijker. Het lichtje van hoop groeit. Papa werkt thuis, dicht bij mij. Ik ben lastig, want de angst, de hormonen en het wachten, maken me een beetje tureluur. Ik kijk uit naar morgen, ik ga zo gelukkig zijn! Ik kan geen 'neen' meer verdragen, daar wil ik niet aan denken.

Mama
x

10 OKTOBER: ZWART VOOR MIJN OGEN

Het is voorbij. Vroeg op de middag kreeg ik het telefoontje van de vroedvrouw. Het resultaat van de bloedafname is negatief. Ik ben niet zwanger. 'Sorry mevrouw, het is niet gelukt.' Het werd zwart voor mijn ogen. Ik wil verdwijnen en slapen. Even niet hier zijn, even niet meer meedraaien in onze gekke wereld. Laat me alleen, laat me met rust.

22 OKTOBER: VERDRIET

Ik ben moe en vraag me af of we verdrietig genoeg zijn geweest. Toen ik het telefoontje kreeg, was ik kapot. Ik had het niet verwacht. Ik had gedacht dat ze 'proficiat' zouden zeggen. Ik was alleen, manlief was niet thuis én we hadden woorden gehad die ochtend. Het kan moeilijk anders, ik ben onuitstaanbaar door de hormonen en de spanning. Het verdriet bleef dus eigenlijk tussen ons in hangen.

De gynaecologe was wel positief, want ik had zo'n mooie cyclus gehad met zeventien eitjes, een vlotte bevruchting en een top embryo. 'Het gaat gewoon ooit lukken,' zei ze.

Mja.

Samen in de virtuele wachtkamer

Als het niet lukt om zomaar zwanger te raken, haal je alles uit de kast. Bakken medicatie, hormonen, platte rust, niet tillen, niet lopen, acupunctuur, therapie. Je hele leven draait om de hormonenkalender. Mooie rapporten met mooie follikels, prima zwemmers en prachtig slijmvlies. Benen omhoog en terugplaatsen maar. Op kou-senvoeten naar de auto wandelen, hobbels vermijden, rust nemen thuis. Bij elk pijntje of ongemak denken dat het vast het innestelen is – tuurlijk wel, deze keer lukt het zeker.

Je wil voelen wat er niet is, je wil geen verlies voelen. Thuis in de cocon wacht je op het telefoontje uit Leuven. In de namiddag, kan je je dat voorstellen?! Terwijl je eigenlijk wakker ligt van voor dag en dauw. 'Sorry mevrouw, het mocht niet zijn. Sterkte.'

Dat ik nooit gek ben geworden, keihard ben weggelopen of iets heb kapotgegooid?! God weet dat ik het nu nog altijd zou kunnen, door de immense onmacht, de woede en het verdriet van toen. 'Het is niet eerlijk!' Of: 'Is het wel juist? Ben je zeker, want waarschijnlijk zijn mijn hormonenwaarden gewoon laag?' Het zijn herinneringen die mijn keel dichtknijpen.

Vanaf de eerste ivf-poging zocht ik een manier om mijn hart te luchten, om me begrepen te voelen zonder veel woorden. Ik kwam terecht op een Nederlands ivf-forum, waar vrouwen uit Nederland en Vlaanderen elkaar vonden om open en ongecensureerd te praten over hun wens, hun traject en de grote gevoelens. Het was een veilig nest waar we konden ventileren. Mensen die ik van haar noch pluim kende, werden luisterende oren en grote ondersteuners. Het was een cocon waarin ik me kon nestelen, waar iedereen