

MOEDERHART

Donna Luisa Huijzendveld

Auteur: Donna Luisa Huijzendveld

www.donnaluisa.nl

www.vrouwenbewust.nl

Omslagillustratie: Lotte Sanders

Copyright © 2024 Donna Luisa Huijzendveld

Eerste druk 2024

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

“Ik vind het boek (omdat het voor mij ook persoonlijk is) erg emotioneel, maar ook erg mooi. Door dit boek heb ik duidelijk kunnen lezen wat er in mijn vriendin haar hoofd omging. Samen hebben we dit meegemaakt, dus over het algemeen wist ik allemaal wel wat er in Donna's hoofd omging, maar door dit boek ben ik echt álles te weten gekomen. Dat is mooi, maar uiteraard ook erg emotioneel.

Voor mij hebben deze emotionele gebeurtenissen ons ook dichter bij elkaar gebracht. Door deze gebeurtenissen weten we (wat we natuurlijk eigenlijk al wisten) dat we er altijd voor elkaar zullen zijn. Ook in moeilijke en zware tijden.

Ik ben erg trots op jou, Don. Op hoe je je gevoelens allemaal op papier hebt kunnen zetten, en dat je dit wilt delen met iedereen.”

Dominic Lindelauf

“Het boek ‘Moederhart’ is prachtig geschreven en neemt je echt mee in de emotionele reis van iemand die meerdere miskramen heeft meegemaakt. Het verhaal is op een open en eerlijke manier verteld, waarbij je als lezer de ups en downs van dichtbij ervaart. Tijdens het lezen werd ik geraakt door zowel de moeilijke momenten als de kleine lichtpuntjes, en ik merkte dat ik regelmatig zowel een lach als een traan had.

Wat dit boek bijzonder maakt, is dat het niet alleen het persoonlijke verhaal van de auteur vertelt, maar ook inzicht geeft in hoe ingrijpend zo'n periode kan zijn. Voor iedereen die zelf door zo'n situatie is gegaan, of voor degenen die willen begrijpen wat iemand doormaakt in zo'n moeilijke tijd, is dit een waardevol boek om te lezen.

Het biedt steun en herkenning voor mensen die met soortgelijke ervaringen worstelen, en het helpt anderen om beter te begrijpen hoe deze reis voelt. Kortom: een krachtig en ontroerend boek dat ik zeker aanraad.”

Dominique Huijzendveld

"'Moeder'. Een klein woord met een wereld aan betekenissen. In haar nieuwste boek schijnt Donna een helder lichtje op de verborgen, soms onbewuste kanten van het moederschap. Niet alleen vertelt ze een verhaal over het diepe verlangen om een kindje te verwelkomen, een puur en kwetsbaar verlangen. Ook laat ze zien hoe belangrijk het is om je eigen wortels te omarmen, en om jezelf goed opnieuw te leren kennen. Deze dualiteit – het verlangen naar het vinden van liefde buiten jezelf en tegelijkertijd de noodzaak om die liefde in jezelf op te bouwen – vormt de kern van Donna's verhaal.

Het boek leest als een dagboek, waardoor we een kijkje krijgen in de eerlijke, rauwe en vaak onverwachte realiteit van het moederschap. Donna's woorden zijn een warme omhelzing, met een lach en een traan. Ze houdt ons een liefdevolle spiegel voor, eentje die ons uitnodigt om stil te staan, te reflecteren, en om geïnspireerd te worden. Om zo te laten zien dat moederschap gaat over zorgen voor de ander, maar ook over zorgen voor jezelf. Moederschap vraagt immers niet om perfect te zijn, maar om jezelf te worden.

Donna's boek is een ode aan het moederschap in al haar vormen, en een uitnodiging om in de diepte te duiken en de moeder in onszelf te ontdekken en te koesteren."

Rachella Hooijman

Voorwoord

Vrouwen zijn magische wezens. Ze zijn in staat om niet alleen hun eigen leven te leven, ze kunnen ook nieuw leven voortbrengen. De natuur heeft het zo bepaald.

Maar wat als de natuur niet mee lijkt te werken? Wat als je graag moeder wilt worden, maar het niet lukt? Wat als iedereen om je heen kinderen krijgt, maar jij 'overgeslagen' wordt?

Hoe ga je daarmee om? En hoe *deal* je met de verwachtingen vanuit je omgeving? De vragen, de opmerkingen, de vervelende grappen en ongepastheid?

Dit boek biedt hier een eerlijke kijk op. Ik neem je mee in mijn persoonlijke, eerlijke proces. En ik laat niets achterwege - ook niet hoe rot, verdrietig en machteloos ik mij gevoeld heb.

Ik ben namelijk van mening dat je pas écht ouder van een kind kunt worden, wanneer je eerst verantwoordelijkheid neemt voor je eigen leven. Voor je eigen gedrag. Voor je eigen proces.

Dat is wat ik gedaan heb - en ik hoop dat jij het ook gaat doen.

Want hoe moet er iets van de wereld en de mensheid terechtkomen, als we dát al niet eens kunnen opbrengen? Hoe moeten we een volgende generatie opvoeden, als we niet eens eerlijk naar onszelf kunnen kijken? En hoe ga je om met pijn die anderen niet lijken te (h)erkennen?

Dat zijn de vragen die voor mij een grote rol hebben gespeeld tijdens het schrijven van dit boek. En die ik uiteindelijk voor mezelf heb kunnen beantwoorden door mijn verhaal écht te doorleven. Hopelijk ben jij na het laatste hoofdstuk ook geïnspireerd om dat te doen.

Enjoy the ride.

“

The more responsibility you take for your actions, the more you are able to create the future you seek.

”

Inhoudsopgave

- 1 Inleiding
- 2 44
- 3 "Wanneer gaan jullie nou eens beginnen?"
- 4 Stoppen met drinken
- 5 Not the most wonderful time of the year
- 6 Isolatie, woede en verdriet
- 7 On demand, en snel, snel, snel
- 8 London, Baby
- 9 Wonderen bestaan
- 10 Tik, tak, tik, tak
- 11 Van vrouw naar moeder
- 12 Sh*t, toch weer foute boel
- 13 Is er dan iets mis met mij?
- 14 Je bent toch geen kind meer?
- 15 Delen is helen
- 16 Zijn er meer zoals ik?
- 17 Je bent zoals je denkt
- 18 Hoe gaat het met ~~haar~~ hem?
- 19 En in de tussentijd?
- 20 Let it go
- 21 Controle loslaten: hoe doe je dat dan?
- 22 Balanceren met het leven
- 23 Geen miskramen meer
- 24 Trauma wil erkend worden
- 25 Niet zonder slag of stoot
- 26 Oma, dank je wel
- 27 Het zesde zintuig
- 28 Opnieuw in de pijn
- 29 A bumpy ride
- 30 Voelen wat er gevoeld wil worden
- 31 Kerstmis en baby's
- 32 2023
- 33 Confronterende momenten
- 34 Mijn lichaam neemt het over
- 35 The last (wo)man standing
- 36 Ziekenhuisonderzoeken
- 37 Mijn hart
- 38 Een boodschap van bovenaf
- 39 Moeder worden
- 40 Bedankt
- 41 Wat ik wens voor jou

Inleiding

Wanneer het leven tegen lijkt te zitten, is het de kunst om niet verbitterd te raken. Om niet af te geven op alles en iedereen, maar terug te keren naar jezelf. Om te bedenken welke les je kunt halen uit je verdriet en de pijn. Om stil te staan bij wonderen, ook al zijn ze maar heel klein. Zo is ook dit boek ontstaan. Vanuit heel veel verdriet en frustratie. En vanuit de wijze lessen die ik daardoor leerde.

Laat dit boek je niet afschrikken vanwege schuldgevoelens die opborrelen of omdat je spijt hebt van dingen die jij misschien eens hebt gezegd of gedaan. Leg het boek niet weg als het confronterend wordt, maar sta ervoor open om verder te lezen en een nieuw perspectief te ontdekken. Sta open om te leren, nieuwe inzichten op te doen en je bewust(er) te worden van de gevoelens rondom dit onderwerp. Zie het als een manier om te groeien als persoon en om je steentje bij te dragen aan het helen van het collectief.

Ik ben ervan overtuigd dat de wereld een betere plek wordt als er meer bewustzijn komt rondom zwanger (willen) worden en (on)vruchtbaarheid.

Neem daarom alles in je op - of je het er nu mee eens bent of eigenlijk niet. Omarm het, alsjeblieft. Er zijn namelijk meer manieren om naar de werkelijkheid te kijken dan alleen die van jou nu.



‘44’

Ik noem mezelf spiritueel, maar absoluut niet zweverig. Ik geloof dat er meer is in dit leven dan wij met ons menselijk verstand kunnen begrijpen, maar ik blijf met beide benen op de grond staan.

Toch stel ik mezelf open. Voor toevalligheden, synchroniciteiten. Voor dingen die wonderlijk genoeg nét na elkaar gebeuren. Die op bijzondere wijze steeds terugkomen, en/of naar elkaar verwijzen.

Toen mijn vriend en ik in de zomer van 2022 met elkaar spraken, ging het er steeds vaker over. Die wens. Dat verlangen. We wisten altijd al dat we ooit een gezin wilden vormen met elkaar. Maar tot aan die zomer was dat nog niet zo concreet.

We wilden altijd ‘eerst nog even genieten’, lekker vrij zijn. Doen wat we willen, spontaan naar een feestje gaan. En in elk geval op zondag ongegeneerd brak kunnen zijn, zonder dat we daar iemand mee lastigvielen.

Maar ook wij werden wat ouder en gingen het leven anders bekijken. En hoe vaker we het erover hadden, hoe duidelijker het werd. Die zomer van 2022 zou de laatste zijn zonder kinderen. We waren er klaar voor. We gingen een gezinnetje stichten. En hoe vaker ik ermee bezig was, des te vaker ik het getal ‘4’ voorbij zag komen. En dan vaak als het getal ‘44’. In de tijd op de klok, in series, wanneer ik een podcast op pauze zette, als ik ergens een nummer toegewezen kreeg (om welke reden dan ook), en ga zo maar door.

We waren 4 jaar en 4 maanden samen, toen we besloten ervoor te gaan. Toevallig? Ik denk het niet. Daarom had ik er direct het volste vertrouwen in. Tijdens onze vakantie op Ibiza lieten we de natuur haar gang gaan. Ik had het allemaal uitgedacht: 9 maanden later zou ons kindje geboren worden, net voor de zomer. Geen gedoe met opgezette enkels op snikhete dagen. En al helemaal geen slapeloze nachten door de hoge temperaturen. Die zouden er namelijk al genoeg komen zodra de baby er was.

Ik zou het allemaal wel even fixen: een kindje ter wereld brengen en mijn bedrijf blijven runnen. Ik ben immers een vrouw, en multitasken is wat wij vrouwen doen, toch?!

Het duurde echter langer dan gedacht. Het was helemaal niet in één keer raak, zoals ik had gepland. En dat vond ik niet alleen zelf behoorlijk vervelend. Mijn omgeving zat er blijkbaar ook op te wachten dat ik zwanger zou raken. Ik kreeg steeds vaker opmerkingen en vragen toegespeeld, waar ik letterlijk niets mee kon.

“Wanneer gaan jullie aan kinderen beginnen?”, “En wanneer jij, Don?”, “Je moet gewoon kinderen nemen, want dan...” En “Willen jullie dan geen kinderen?”.

We zijn al begonnen. Ik weet niet wanneer het mij mag overkomen. Kinderen ‘neem’ je niet, die krijg je - als je mazzel hebt. En ja, natuurlijk willen wij wel kinderen. Maar iets willen en iets krijgen zijn nog altijd twee dingen die los staan van elkaar.

Mijn vriend daarentegen, is de geduldige van ons twee. Een mooie eigenschap, geduld. Ik heb hem helaas niet toebedeeld gekregen, maar verschil moet er wezen. En laten we eerlijk zijn: hij was ook niet degene die 9 maanden een kindje moest dragen en al direct zijn leven zou moeten veranderen. Hij kon nog rustig even wennen aan het idee en er de tijd voor nemen, dus voor hem hoefde het ook niet binnen een bepaalde tijd te gebeuren.

Maar ondanks het ontbreken van dat geduld aan mijn kant, raakte ik na **4** cycli zwanger. Dat is ontzettend snel. Niet zo snel als ik destijds had bedacht, maar gemiddeld doen koppels er wel een jaar of langer over. We mochten dus in onze handjes knijpen dat het al gelukt was. Sterker nog: dat alles bleek te werken bij ons allebei, want dat was eigenlijk mijn grootste angst. Stel dat we helemaal geen kindjes konden krijgen; wat dan?

Maar die angst lieten we direct varen, want er was een kleintje op komst! De afspraak met de verloskundige was gepland, we hadden cadeautjes besteld om het onze ouders te vertellen en we konden niet wachten tot het Kerst was. Dan konden wij het mooiste kerstcadeau ooit geven aan de mensen van wie we het meest hielden.

Maar twee dagen voor Kerst - op 22 december 2022 - spatte onze bubbel uiteen. De roze wolk waar we op hadden gezeten, knalde uit elkaar en we vielen keihard op de grond. Na 's nachts een periode van 4 uur buikpijn te hebben gehad, ging ik 's ochtends naar het toilet om de grote hoeveelheid bloed te aanschouwen die in de pot terecht was gekomen.

Huilend liep ik terug naar de slaapkamer om mijn vriend te vertellen wat ik direct wist: het was helemaal mis, ik had een miskraam. Tussen mijn tranen door zag ik de wekker 06:44 uur aangeven. Ik kroop terug in bed en we lagen een tijd lang in elkaars armen. Daar ging onze droom, ons fantastische nieuws. Geen blijdschap of leuke spanning meer. Alleen nog maar de tranen die niet leken te stoppen met stromen.

Een zwangerschap van 4 weken en 4 dagen. Vervolgens heb ik 4 dagen nodig gehad om ervan te herstellen. Lichamelijk dan, want mentaal was dit natuurlijk veel zwaarder om te verwerken. Het bloeden mocht dan na 4 dagen stoppen, maar om weer terug te gaan naar je 'oude leven', het leven van voor de zwangerschap? Dat was een ander verhaal.

Als je ooit zwanger bent geweest, dan herken je het misschien wel. De shift die je maakt, zodra je erachter komt dat je in verwachting bent. De nieuwe levensfase die je betreedt met alle verantwoordelijkheden, het uitzoekwerk en je nieuwe voedingspatroon. Je bent er klaar voor om een nieuwe versie van jezelf te worden en jezelf verder te ontwikkelen als mens. Klaar om die nieuwe fase in te gaan als moeder en om alle veranderingen die erbij horen te omarmen. Dat was ik ook.

De symboliek van het getal '4' en '44' zag ik sinds een half jaar overal terug. En ondanks dat dit *bittersweet* was, had ik vertrouwen. Vertrouwen dat dit allemaal bij ons proces hoorde. Dat het uiteindelijk zou leiden tot onze grootste wens. Het was nu alleen nog niet zover. We moesten 'gewoon' geduld hebben...

"Engelen nummer 44 is een teken dat je engelen op dit moment dicht bij je zijn. Je gebeden zijn gehoord en je engelen zijn hard aan het werk hen te beantwoorden. Het is een aanwijzing dat de overvloed en welvaart die je zoekt, naar je onderweg is.

*Wanneer je een repetitieve serie van getallen ziet, zoals engelnummer **44**, steeds weer opnieuw, weet dan dat je engelen rechtstreeks met je communiceren. Om je vrede, bemoediging en inspiratie te brengen.*

Het is een symbool van goddelijke kracht en bescherming. Alles wat je in het leven begonnen bent, wordt beschermd door je engelen. Elk project wordt omringd door positieve energie en niets staat je meer in de weg.”

“

**Learning patience can be difficult, but once conquered you will see
life becomes easier.**

”

“Wanneer gaan jullie nou eens beginnen?”

‘Gewoon geduld hebben’, dat is nogal een opgave. En dan niet alleen omdat ik zelf niet een heel geduldig persoon ben. Ook omdat de wereld om mij heen de druk nogal wist op te voeren.

“Wanneer gaan jullie nou eens beginnen?” “Ben je al zwanger?” “En hoe gaat het bij jullie?” “Je bent zeker zwanger?” (als ik niet dronk op een feestje) of “Volgens mij ben je zwanger. Niet dat je het dan zou toegeven, maar ik wilde het even gezegd hebben. Dan kan ik achteraf zeggen dat ik het wist!”

Dit zijn slechts enkele vragen en uitspraken waarmee wij maandenlang geconfronteerd werden. Een kinderwens hebben is iets anders dan een kind krijgen. En als je altijd gezellig een borrel drinkt op feestjes, dan valt het natuurlijk op als je dat ineens niet meer doet. Maar waarom kunnen we elkaar niet lekker met rust laten? Ons met onszelf bezig houden? De focus leggen op andere dingen? In plaats van mensen lastig te vallen met zulke vragen en opmerkingen die echt best wel pijn doen. Zeker als je net weer ongesteld bent geworden en voor je gevoel toch een beetje hebt gefaald...

“Slik je wel foliumzuur?”, “Weet je wel dat je dit moet doen?” en “Ik had gehoord dat je dit en dit juist moet laten als je zwanger wilt worden.” Ja, *thanks*. Heel lief bedoeld allemaal, maar ik heb zelf ook een stel hersenen en toegang tot het internet. Ik heb die dingen natuurlijk al lang en breed uitgezocht, boeken gelezen, naar podcast afleveringen geluisterd en navraag gedaan bij een aantal experts.

Hoewel je iemand probeert te helpen, is sommige hulp ongevraagd en ongewenst. Wil ik iets weten van iemand die zwanger is of al moeder is geworden? Dan ben ik echt niet te verlegen om mijn mond open te trekken. Ik heb een bedrijf opgericht, een boek geschreven en twee podcast shows gelanceerd. Ik ben niet bang om van mij te laten horen. Dus als ik vragen heb, dan hoor je me wel.

Ergens begrijp ik de vragen en de nieuwsgierigheid wel. Een kindje krijgen, is namelijk ontzettend leuk en bijzonder. Maar mensen staan niet stil bij het feit dat dit niet bij