



HOOFDSTUK 1

Ik begreep het niet. Waarom zat ik niet op die bekende roze wolk? Waarom straalde ik niet van blijdschap na en tijdens mijn bevalling?

Ik wilde het met heel mijn hart begrijpen en startte daarom met mijn eerste opleiding Psychologie. Ik wilde me simpelweg meer verdiepen in hoe mijn gedachten werkten en waarom wij mensen bepaalde dingen ervaren en voelen. Deze interesse had ik al langer, maar na mijn negatieve ervaring met mijn zwangerschap en bevalling werd die extra sterk.

Al snel leerde ik in mijn opleiding dat uit onderzoek is gebleken dat mensen, naast hun basisbehoeften zoals kleding, voedsel en onderdak, ook drie psychologische behoeften hebben:

- **De eerste behoefte:** verbondenheid, oftewel het gevoel erbij te horen en geliefd te zijn.
- **De tweede behoefte:** competentie, oftewel het gevoel iets te kunnen en succesvol te zijn.
- **De derde behoefte:** autonomie, oftewel het gevoel eigen keuzes te kunnen maken en controle te hebben over je eigen leven. (Deci & Ryan, 2000)

Je zult vast begrijpen dat er, toen ik dit las, veel dingen op hun plek vielen. Terugkijkend op mijn zwangerschap en bevalling weet ik nu dat bij mij geen van de drie psychologische behoeften zijn vervuld.

Ik voelde me niet belangrijk of betrokken tijdens mijn bevalling; alles werd besloten buiten mijn mening om. De reden? Onze zoon was een sterrenkijker. Ik had volledige ontsluiting, maar hij zat klem. Het gevoel dat ik deze bevalling op een natuurlijke manier en op eigen kracht kon doen, verdween als sneeuw voor de zon.

Ik had geen keuze en geen controle over deze situatie. Over mijn eigen lichaam had ik totaal geen controle meer. Ik voelde me machteloos. Ik moest zonder pardon het bed op en zo snel mogelijk worden klaargemaakt voor iets waar ik met heel mijn ziel tegenop keek: een keizersnede.

Mijn keizersnede. Ik wist niet dat ik er een zou krijgen en ik was er simpelweg niet op voorbereid. Als je me had gevraagd wat een keizersnede inhield voordat ik er daadwerkelijk een kreeg, had ik waarschijnlijk gemompeld dat het een buikoperatie was en dat het voor mij toch niet nodig zou zijn, omdat ons kindje goed was ingedaald en alles er perfect uitzag.

Fout!

Ondanks het feit dat alles tijdens je laatste controle bij de verloskundige er prima uitziet, kan je bevalling toch echt eindigen met een keizersnede in plaats van een vaginale bevalling. Wat had ik deze informatie graag willen horen van een verloskundige, of van zo'n leuke dame die een bevallingscursus geeft en je daadwerkelijk hoort te informeren over je bevalling. Hoe die ook zal verlopen!

In plaats daarvan werd ik klaargestoomd voor een vaginale bevalling en bleef de keizersnede (wat die echt inhoudt en alles wat daarna nog op je pad komt) weggestopt in een donker hoekje.