

Rouwen om de tweede die nooit kwam

Naar verjaardagen gaan, voelt soms als lopen door een mijnenveld. Er is altijd wel iemand die de onvermijdelijke vraag stelt. **Wanneer komt de tweede?** Meestal verstijf ik na zo'n opmerking, soms moet ik op weg terug naar huis huilen. Want hoe leg je aan een woonkamer vol visite uit dat je rouwt over een tweede kind waarvan je weet dat hij/zij er nooit zal komen?

De een droomt van een heel elftal, de ander zou graag maar een kind krijgen. Mijn ideale aantal was altijd twee. Geen idee waarom. Zelf ben ik enig kind en heb ik nooit een broer of zus gemist. Mijn achtjarige duidelijk ook niet. „Mama ik hoef geen broer of zus. Ik heb mijn vriend Abe al. Die voelt als een broer.” Haar wijsheid raakt me en herinnert me eraan dat ik dat vroeger ook zo voelde. Vrienden zijn de familie die we zelf kiezen. Maar toch is er dat knagende gevoel. Dat gevoel dat we geen 'compleet' gezin zijn. Zelfs bij het boeken van een vakantie staat het tweede kind vaak al ingevuld. Dus waar komt dat verlangen vandaan? Heb ik te veel Disneyfilms gekeken, waar het perfecte plaatje in wordt geschilderd? Komt het doordat iedereen om me heen een tweede heeft? Of is het een soort oerdrift?

Mama zijn voelt alsof ik iets zinnigs bijdraag aan een steeds complexer wordende wereld. Alsof ik tegen een heel nieuw mens zeg: dit is je gereedschap, ga maar en maak van de wereld een mooiere en fijnere plek. Die hele reis samen met een kind vind ik het meest bijzondere dat er is. En ik kan intens genieten van de wonderlijke verbazing die kinderen kunnen hebben. Op elke straathoek wacht een nieuw avontuur. Toen ik mijn man ontmoette, hebben we het nooit over kinderen gehad. Eigenlijk was mijn zwangerschap vijf maanden na onze eerste ontmoeting via Tinder ook helemaal niet de bedoeling. Maar ik zei volmondig ja tegen dat nieuwe leven in mij. En hij gelukkig ook. Hij is de liefste papa die er is. Hij leert haar van alles over mu-

ziek. Maar hij moest ook erg wennen. De tropenjaren vielen hem zwaar. Zodra onze dochter naar de kleuterschool gaat, begint mijn oergevoel en gulzige moederhart te verlangen naar een zusje of broertje voor haar. Waar dat vandaan komt? Geen idee. Misschien omdat ze zo snel groot wordt en dat ik nog een keer wil genieten van rimpelige voetjes, knuffelen in het grote bed en wiebelige eerste stapjes. Mijn man deelt dat gevoel niet. Die vindt het goed zo, onze drie-eenheid. Hij wil dat niet verstoren. Toch voelt het voor mij nog niet af.

Schuldgevoel

Er staat een gigantische olifant in de kamer waar we niet over praten. Geen van ons durft de ander verdriet te doen. Maar dat verdriet is er toch. Het drijft ons uit elkaar. Een psycholoog, eentje die gespecialiseerd is in secundaire kinderloosheid, helpt ons uiteindelijk het onvermijdelijke uit te spreken: er komt geen tweede. Schuldgevoel. We hebben toch een gezond kind? Waarom kan ik daar niet gelukkig mee zijn? En ook woede. Waarom overkomt dit mij?

Ik wist niet dat je zo kon rouwen om iets dat niet direct met het overlijden van een dierbare te maken heeft. Wat

'Ook al heb je ervoor gekozen geen tweede te krijgen, het verdriet blijft'

ik ook moeilijk vind is dat ik mijn man, van wie ik zoveel houd, nu af en toe ook haat. Het voelt alsof hij me iets heeft ontnomen. Mijn toekomst-droom. En ik ben verdrietig dat we niet dezelfde droom delen. Althans, niet over de samenstelling van ons gezin. Want de rest van onze dromen is onveranderd.

Het schuldgevoel blijft ook. Een knagend gevoel naar mijn dochter toe. Is zij niet genoeg dan? Daarnaast zijn er af en toe golven van immens verdriet. Wanneer ik een moeder met een baby en een peuter over straat zie lopen, valt er een grauwe sluier over mijn dag. Of een simpele opmerking als 'wel lekker praktisch; één kind', hakt erin.

En dan zijn er de momenten die nooit meer terugkomen. De eerste keer leren fietsen, voor het eerst zwemles of de eerste keer naar school. Laatst zei mijn vriendin dat ze er zo van geniet dat haar kinderen steeds zelfstandiger worden. Ik ben net zo trots, maar het voelt tegelijkertijd ook als het einde van een tijdperk. Als afscheid nemen van iets dat nooit meer terugkomt.

Onrust

Ik kan me ook wel eens schamen voor mijn verdriet. Vooral wanneer ik met mensen praat die geen kinderen kunnen krijgen of waarbij de zwangerschap niet vanzelfsprekend was. Al deze gevoelens maken secundaire kinderloosheid verdomd ingewikkeld. „Geluk en verdriet liggen bij secundaire kinderloosheid heel dicht naast elkaar. Je bent superblij met je eerste kindje, maar rouwt om de tweede die nooit komt. Die tegenstrijdige emoties zorgen voor onrust én verwarring



in je lichaam en hoofd. De realiteit is daardoor lastig te begrijpen en te accepteren. De rouw over een kindje dat niet komt, kost tijd”, vertelt Simone Sinjorgo, lichaamsgericht therapeut en expert in primaire en secundaire kinderloosheid. Secundaire kinderloosheid is er in vele vormen. Naast een partner die geen tweede wil, kan er een medische reden zijn waarom vrouwen geen tweede kind kunnen krijgen.

Dat is het geval bij Roxanne Buisman (33). Zij had geen gemakkelijke zwangerschap. Ze lijdt aan achalasie; een zeldzame aandoening waarbij de slokdarm niet naar behoren werkt. Het klepje tussen haar maag en slokdarm groeit steeds dicht en haar maag functioneert slecht. Tijdens haar zwangerschap kreeg ze daarnaast last van HG, extreme zwangerschapsmisselijkheid. „Ik lag of in het ziekenhuis of thuis op de badkamervloer. Zo misselijk was ik. Ik zit nu vaak met mijn kleine dochter Cato in mijn armen en word dan verdrietig om het feit dat er geen tweede zal komen. Mijn verstand heeft de beslissing al

genomen, dat is in strijd met mijn hart, maar uit moederliefde moest ik dit besluit wel nemen.”

Onverwerkt verdriet

Roxanne merkt dat er niet altijd ruimte is voor het verdriet dat ze voelt. „Een kennis zei laatst: 'Als je wel een tweede had kunnen krijgen, had je het misschien ook bij een gelaten'. Zo'n opmerking doet pijn. En sommigen denken dat ik niet dankbaar ben voor Cato, dat ben ik juist wel. Dat staat los van mijn wens een tweede kindje te willen.” Al tijdens haar zwangerschap sprak Roxanne met een psycholoog over haar verdriet. „Ik werd heel boos op de wereld. Ik vond het zo oneerlijk. Ik was zo ontzettend ziek. Daardoor was ik ook heel bang om Cato kwijt te raken. Nog steeds, eigenlijk. Natuurlijk vervangt een tweede niet je eerste. Maar het voelt net iets kwetsbaarder allemaal. Het is voor mij nog steeds erg pijnlijk en moeilijk om erover te praten. Mensen willen liever horen dat het goed met je gaat.” Merith Cohen de Lara van praktijk

'Mijn verstand heeft de beslissing al genomen, maar dat is in strijd met mijn hart'

Psyche en Zwangerschap ziet veel onverwerkt verdriet bij stellen. „Vrouwen kiezen ervoor om steeds later zwanger te worden. Wij zien dan ook steeds meer vrouwen in onze praktijk bij wie de eerste zwangerschap een zware was en de tweede niet meer gaat lukken. Veel mensen vinden dat deze vrouwen niet zo moeten zeuren. Ze hebben toch een gezond kind? Maar ook al heb je ervoor gekozen geen tweede te krijgen, het verdriet blijft. Het is een wond die wel geneest, maar af en toe ook weer opengaat.” Dat laatste geldt ook voor mij. Er zijn dagen waarin ik het verdriet prima naast me neer kan leggen. Er zijn ook dagen waarop ik extreem verdrietig ben. Het is vooral belangrijk om veel over dat verdriet te praten. Met familie en vrienden, maar ook zeker met je partner. Je toekomstbeeld is even niet wat je vooraf gedacht had. Denk samen na over wat je graag zou willen voor de toekomst. Dat laatste heeft mij enorm geholpen. Zo ben ik aan een nieuw avontuur begonnen. Het opvoeden van een jong paard. Samen met mijn dochter.