

3. Wochenbett

De warme zonnestralen vallen door het autoraampje op de zijkant van mijn gezicht. Ik geniet ervan, omdat we veel te lang op de lente hebben moeten wachten. Die eerste zonnestralen maken me blij, omdat ze de zomer aankondigen. Ik ben onderweg naar Angela, die vannacht bevallen is van zoontje Joachim. Angela is poliklinisch bevallen, wat betekent dat ze na de goedkeuring van de dokters in het ziekenhuis meteen terug naar huis is gegaan. Op dit moment – het is 2008 – wordt dat nog niet zo vaak gedaan, mensen blijven meestal gewoon vijf dagen in het ziekenhuis.

Angela heeft al heel vroeg in de zwangerschap contact met me opgenomen. Ze is uit Duitsland afkomstig en woont voor haar werk in België. De zorg in Duitsland is nogal vroedvrouwen- *minded*, dus koos ze heel bewust voor een vroedvrouw. De gynaecoloog zou de drie noodzakelijke echo's doen, maar de andere check-ups waren voor mij.

Ik leerde Angela kennen als een intelligente, maatschappelijk geëngageerde vrouw. Ik moest haar dan ook regelmatig helpen om op de rem te gaan staan, anders zou ze zichzelf nog voorbijhollen. Altijd moest ze wel iets doen voor iemand. Tot ik haar de vraag stelde wie er iets voor haar deed. Toen kwamen de tranen. Die vraag stel ik wel vaker aan vrouwen, omdat het hen doet nadenken over hun rol, over wat ze allemaal doen en voor wie. Bij vrouwen die veel zorgen voor anderen komt die vraag dan ook binnen. Zeker tijdens een zwangerschap, op het moment dat ze zelf zorg nodig hebben. In het geval van Angela is haar man er. Hij zorgt graag voor haar, als zij dat toelaat.

Bij vrouwen zoals Angela maak ik me vaak zorgen, omdat ze graag controle hebben en houden. Vaak zijn dat ook de vrouwen die zich heel goed willen voorbereiden tijdens de zwangerschap. Dat moedig ik zeker aan, maar zodra ze willen plannen, moet ik hen tegenhouden. Want juist dat lukt niet als het over een zwangerschap en ge-

boorte gaat. De impact van een kind kan voor iemand zoals Angela dan ook heel groot zijn.

Hoe dichter ik het huis van Angela en haar gezin nader, hoe benieuwder ik word. Ze wonen in het groen, tussen weides waar de bloemen nu in bloei staan. Het is hier prachtig, hun huis lijkt wel een kasteel. Ik parkeer mijn wagen, probeer de omgeving in me op te nemen en bel dan aan.

‘Elke, welkom.’ Haar man opent de deur en begroet me met een grote glimlach en hetzelfde Duitse accent als Angela heeft. Ik glimlach spontaan terug, want ik ben een beetje verrast dat hij en niet zij in de deuropening staat. Meestal zijn het namelijk de mama’s die zelf met de baby op de arm naar de voordeur sukkelen.

‘Kom maar mee naar binnen.’ Ik volg hem, maar in plaats van me mee te nemen naar de woonkamer, begeleidt hij me de trap op, naar boven. ‘Ze is in de slaapkamer, hoor.’ Hij zegt het met een soort vanzelsprekendheid. Ik hoop dat hij het niet vervelend vindt dat hij me die slaapkamer moet tonen. Veel mensen vinden dat toch wat privé en ontvangen me meestal in de woonkamer. Misschien gaat het niet goed met haar? Misschien wil of kan ze niet uit bed?

‘Is alles oké met Angela?’ vraag ik nog, maar die vraag wordt beantwoord wanneer hij de deuren van de slaapkamer opent.

Angela ligt op het bed, met baby Joachim in haar armen. Diezelfde zonnestrallen die daarstraks op mijn gezicht vielen, lichten nu haar gezicht op. Het lijkt wel alsof er een spot op haar gericht staat, alsof de rest van de wereld hier in deze kamer even verdwijnt. Wat voor haar ook echt zo lijkt te zijn. Mijn hart maakt een sprongetje.

‘Wauw’, zeg ik spontaan. Angela lacht en kijkt liefdevol naar de baby. ‘Ga maar zitten.’ Haar man wijst naar een van de twee stoelen die naast het bed staan, aan een klein, rond tafeltje. Op het tafeltje staat een kopje thee en een bordje met koekjes.

‘Dat heb je toch niet speciaal voor mij gedaan?’ Ik ben een beetje gegeneerd. Ik zou niet willen dat ze hun tijd daaraan besteden, nog geen vierentwintig uur na de bevalling.

‘Nee, sorry’, lacht de man. ‘Dat is niet speciaal voor jou, maar voor al het bezoek dat we zullen ontvangen.’

Ik kijk verbaasd. ‘Komt het bezoek hier op de slaapkamer?’ Tegelijk knikken ze. ‘Dit is het *Wochenbett*’, zegt Angela dan. ‘Ik blijf één week in bed, één week in, op en rond het bed, en één week in de slaapkamer.’

Haar man vervolgt. ‘Zo kunnen zij en de baby rusten. Ze hoeft enkel op te staan om naar het toilet te gaan of om zich te verfrissen. Kijk, dat kan gewoon hier in de badkamer achter deze muur.’

Ik weet eigenlijk niet wat te zeggen, dit ben ik echt niet gewend. In Duitsland is het misschien ingeburgerd om die rust te nemen na de bevalling, maar hier?

Hier rennen de meeste mama’s al op de dag van thuiskomst naar de winkel waar hun geboortelijst ligt, om de cadeautjes op te halen. Hier gaat het leven meteen door. Maar waarom eigenlijk?

‘Dat is fantastisch’, mompel ik overrompeld. Hun aanpak is zo logisch en natuurlijk, maar hier wordt amper gesproken over rust in het kraambed. Ik besluit om er straks meer over op te zoeken en om er iets mee te doen. Want er is volgens mij veel wat kan veranderen in postnatale zorg. Bewust rust nemen zou al een eerste stap vooruit zijn.

Angela gebaart dat ik naast haar op het bed mag komen zitten, en na enige aarzeling voelt het meteen goed. Er is zoveel rust in deze kamer, alsof er niets moet. En dat is ook zo. Ik kan Angela nakijken, ik kan de baby nakijken en alles verloopt heel gemoedelijk.

Wanneer ik vertrek en weer naar beneden ga, kruis ik de grootouders onderweg naar boven. Ik kan alleen maar denken hoe gek de andere mama’s die ik vandaag gezien heb zouden worden als hun schoonouders bij hen op de slaapkamer op bezoek zouden komen.

De rest van de week blijf ik Angela opzoeken in de slaapkamer, waar ze in bed ligt. Ook de verzorging van de baby doen we steeds op

het bed. De week erna loopt ze wat rond en nemen we de baby mee naar de badkamer. Wanneer ik in de derde week aan de voordeur sta, komt Angela die opendoen.

‘O’, zeg ik blij verrast. ‘Je bent beneden!’

Voor het eerst word ik niet naar de trap geleid, maar gaan we naar de woonkamer. Ook daar is een gezellig plekje gemaakt voor Angela en de baby, en wanneer haar man zonder iets te vragen komt aandraven met een kopje koffie, wordt bevestigd dat hij zijn zorgende rol nog steeds heel goed oppakt. Zes weken na de bevalling zie ik Angela een laatste keer op huisbezoek. De zorgt stopt zeker niet. Vanaf dan vinden de controles plaats in de praktijk. Anders dan bij veel mama’s, valt het me al die weken op dat die typische slopende vermoeidheid bij Angela lijkt uit te blijven. Na zes weken lopen veel mama’s op hun tandvlees, maar Angela straalt.

‘Hoe verlopen de nachten?’ vraag ik nieuwsgierig.

‘Joachim moet veel drinken. Dag en nacht.’

‘En hoe voelt dat?’

Iedereen weet dat het slopend is om dag en nacht voor een baby te zorgen, maar ik stel de vraag toch. Ik vind het belangrijk dat de mama in kwestie zelf kan aangeven hoe moeilijk het voor haar is, wat het met haar doet.

Zonder veronderstellingen.

‘Goh...’ Ze haalt haar schouders op en klinkt een beetje verontschuldigd. ‘Ik slaap dan gewoon als de baby slaapt.’

Op dat moment betekent die zin zoveel. Voor haar, omdat het gewoon is hoe zij de kraamtijd beleeft. Maar ook voor mij, omdat het is hoe ik zou willen dat meer mama’s de kraamtijd beleven.

Wanneer Angela spreekt over slapen wanneer de baby slaapt, weet zij noch ik dat jaren later wat flauw gedaan zal worden om die zin. Dat

er dan oogrollend gelachen zal worden om hoe ridicuul dat is, slapen wanneer de baby slaapt. Want er moet nog zoveel gebeuren, van de was draaien tot eten koken of zelfs wat werken. Ik maak er vanaf dan mijn missie van om mama's duidelijk te maken hoe belangrijk die rust is. Ik zoek meer op over het principe 'in bed, op bed, rond bed' en ik integreer het zelfs in mijn cursussen. En altijd vertel ik over Angela.

Het was nooit het plan

'Ik word vroedvrouw!' Dat is wat ik dacht toen ik na mijn tijd in het ziekenhuis aan de slag kon bij De Bakermat. Het enige nadeel was dat het slechts een parttime job was. Ik deed dan wel het werk dat ik dolgraag wou doen, maar niet op de manier die ik voor ogen had. Ik was drieëntwintig jaar en barstte van de energie. Parttime werken was toch niets voor mij? Mijn man Joris haalde me over om het toch te doen, om te springen. Hij herinnerde me eraan dat dit was wat ik wou. De rest zou wel volgen. Daar vertrouwde hij op, dus ik deed hetzelfde.

Ik sprong en bleef uiteindelijk zeven jaar bij De Bakermat. Ik leerde gretig en veel, maar na een herstructurering bekwam me dat oude gevoel dat er aan mijn tijd werd gezeten. Die tijd besloot ik terug te kopen als zelfstandige in een bijbaan. Toen ik zwanger werd van mijn jongste zoon moest ik volgens de wet stoppen bij De Bakermat, maar in een bijbaan mocht ik wel blijven werken. Dat deed ik, waardoor ik voor het eerst een soort zelfstandige werd. Nog voor mijn zoon Bas zijn eerste kaarsje uitblies, diende ik mijn ontslag in. Ik was niet langer een soort zelfstandige, ik was officieel zelfstandige. Die overstap was akelig, maar tegelijk voelde het als een bevrijding. Als werknemer zat ik in een bepaald stramien. Ik had ideeën, maar ook een baas. Door mijn eigen baas te zijn, kon ik de regels bepalen. Ik kon de lijnen uitzetten. Mijn hart was klein, maar het enthousiasme was groot.

Vanaf dat moment was ik Elke, vroedvrouw aan huis.

Vroedvrouw op missie, dat ook. Ik was er voor mijn cliënten, vrij letterlijk zelfs: zeven op zeven, dag en nacht, continu bereikbaar. De tijd die ik vroeger had gemist om te investeren in de mama's die ik begeleidde, gebruikte ik nu ten volle. Een huisbezoek duurde op die manier makkelijk anderhalf uur, waarvoor ik toen vierentwintig euro kreeg. De twee jaar die daarop volgden, waren we gelukkig maar blut.

Ik was er non-stop voor de mama's, zoals ik het me altijd voorgenomen had. Samen met Joris bouwde ik een huis en er moest nog tijd en aandacht zijn voor onze eigen drie kinderen. Achteraf bekeken heb ik geen idee hoe ik het allemaal deed. Maar ik deed het wel. Ik kreeg dankbaarheid en bakken voldoening, dat bleek genoeg brandstof om te blijven doorgaan.

Tot ik door griep een week huisarrest kreeg van de dokter. Dat was een enorm probleem, omdat ik alleen werkte. De huisbezoeken of check-ups kon ik misschien nog uitstellen, maar ik had geen oplossing voor cliënten met een dringende vraag, of iemand die moest bevallen. En wat met onverwachte complicaties? Via een cliënt vond ik Melissa, een jonge vroedvrouw die voor mij wilde invallen. Melissa was die week mijn redder in nood en ze bleek ook nog een stageplaats te zoeken voor haar opleiding lactatiekunde. We gingen aan tafel zitten en besloten samen te werken. Onze professionele visie strookte en ook op menselijk vlak klikte het.

Het stelde ons in staat om beiden wat meer vrijheid te kopen, door in te springen voor elkaar wanneer dat nodig was. Zo kon ik weer eens vakantie nemen, wetende dat mijn cliënten in goede handen waren. In de periode dat ik Melissa leerde kennen, gaf ik ook

zwangerschapscursussen. Om de eerste vijf koppels in die cursus te krijgen had ik echt moeten sprokkelen, maar de mond-tot-mondreclame deed zijn werk. Mijn geesteskindje begon goed te lopen, ook al was er nog geen praktijk, enkel een kamer in mijn huis naast de kamers waar mijn kinderen lagen te slapen.

De beslissing om Melissa ook wat cursussen te laten geven, nam ik dus niet licht. Als ik erop terugkijk, moet ik erom lachen: mijn praktijk was echt mijn vierde kind. Ik stond stijf van de zenuwen aan de deur te wachten toen Melissa haar eerste cursus gaf, maar ze deed het uiteraard perfect.

Melissa had toen nét te weinig werk om vol voor de zelfstandigenstatus te gaan, waardoor we tot een oplossing kwamen: 'Vroedvrouwenpraktijk Elke Notebaert - Melissa Kemps' zag het levenslicht. En wat een gezonde baby werd het. Melissa was en is nog steeds de ideale partner voor mij. Ze durft me af te remmen, wat soms nodig is.

We startten met lange dagen en werkten keihard, het was gezellig. We belden elkaar vanuit de auto tussen twee huisbezoeken door, hadden telkens een klankbord, werkten samen ideeën uit. Onze tandem bolde, wat heel bevredigend was.

Op aanraden van een cliënt volgden we loopbaancoaching. Eerst vond ik dat een belachelijk idee. Ik was tenslotte vroedvrouw en dat wou ik blijven. Toch ben ik blij dat ik me liet overhalen. We leerden er namelijk interessante nieuwe woordjes, zoals 'begrenzen' en 'afbakenen'. Die woorden stonden tot op dat moment niet in ons woordenboek. Het besef groeide dat we, omdat we zeven op zeven, dag en nacht, via allerlei kanalen - telefoon, mail, berichtjes, WhatsApp - bereik-

baar waren. Op die manier stond onze werkmodus altijd aan. We leerden dat dit niet vóór ons en onze cliënten werkte, maar juist tégen ons. We leerden om het anders aan te pakken en we deden dat goed. Met de hulp van de loopbaancoach pakten we onze zwakke punten aan. Melissa en ik hadden geleerd dat we helpers zijn, het type mens dat heel graag zorgt voor anderen, en te weinig voor zichzelf. Eigenlijk ging alles wel goed, het enige probleem was misschien dat het werk ons langzaam boven het hoofd begon te groeien. Het was te veel voor vier handen. Het was inbinden of groter worden.

Het was nooit het plan om een carrièrevrouw te worden. Na de geboorte van mijn kinderen was ik telkens lange tijd thuisgebleven en ik vroeg me af of er nog tijd voor mijn gezin zou zijn als we zouden uitbreiden. Ik wou namelijk ook tijd voor dat gezin. Anderzijds besepte ik dat onze praktijk écht potentieel had. Melissa en ik hadden nog heel wat visie verder uit te werken. De zin was er om nieuwe dingen op poten zetten en al snel bleek dat we allesbehalve wilden inbinden. Dat betekende dat we extra handen moesten zoeken en voor we het wisten, waren we een bedrijf. En net zoals een gezin moet een bedrijf draaien. We waren niet langer alleen verantwoordelijk voor onszelf, maar ook voor de inkomsten van anderen en daarbij dus ook voor de huishoudens van anderen. Dat wilden we echt goed doen. Na overleg besloten we dat ik bedrijfsleider werd. Dat klinkt niet alleen hard, dat vond ik ook hard. Ik was toch een vroedvrouw? Ik werkte in de zachte sector!

Ik besloot het op mijn manier te doen, maar op mijn manier belandde de boekhouding in een wasmand,

geld vragen vond ik iets vies. Ik moest leren ondernemen en daarvoor volgde ik een cursus. Daar werd duidelijk dat we recht moesten trekken wat krom zat. Zo hebben we bijvoorbeeld heel lang alleen gerekend wat mensen via de ziektekostenverzekering vergoed konden krijgen, ook al was dat voor onszelf niet honderd procent fair. We hebben een heel traject afgelegd om daarvan af te komen. We hebben het zelfvertrouwen opgebouwd om een tarief te hanteren waarvan we vinden dat we het meer dan waard zijn. We geloven in wat we bieden en onze cliënten ook. Het was dus een grote stap vooruit om iets te durven aanrekenen.

We gingen ook onze missie bepalen. Wie De Wolk kent, weet dat die eerste missie duidelijk was: 'Want elke mama verdient een vroedvrouw.' Elke mama. Dat meenden we ook. Nog steeds worden wij gevonden door ouders die ons makkelijk kunnen betalen. We wilden echter ook ouders bereiken die het, om welke reden dan ook, iets moeilijker hebben. Daarom gingen we naar baby- en kindwinkel waar we workshops gaven en informatie achterlieten. Er ging veel tijd in zitten, maar het werkte. Het draagvlak voor vroedvrouwen werd breder, dat zagen we ook aan onze cliëntèle.

En onze berg werk, oftewel Mount (N)ever(r)est? Die werd groter en groter...