

KINDEREN GEEN BEZWAAR

MAAR KUNNEN
WE HET NU ERGENS
ANDERS OVER
HEBBEN?

Toen je hoorde dat ze zwanger was, was je door het dolle heen. Maar nu ze alleen maar over de baby kan praten, verlang je terug naar je 'oude' vriendin. De oplossing: een beetje wederzijds begrip. **Door Anne Broekman Fotografie Patrick Demarchelier**

► Onlangs kreeg mijn zus een dochttertje. Toen ik het roze wormpje voor de eerste keer vasthield, kreeg ik tranen in mijn ogen. Ik werd overspoeld door liefde. Dat gevoel, maal honderdduizend, moet mijn zus bij haar baby hebben. Logisch dus, dat niet alles als vanouds bleef. Want mijn zus is veranderd, dat sowieso. Telefoongesprekken worden abrupt afgebroken wegens een spuug-, poep- of huilincident, en samen een terrasje pakken blijkt ineens een hoop geregeld en gesleep met Maxi-Cosi's met zich mee te brengen. Soms merk ik dat mijn zus midden in een verhaal niet meer naar me luistert; haar ogen en aandacht dwalen langzaam af richting wieg/box/babyfoon. En ik voel weleens een steekje van jaloezie als ik merk dat ze in geval van vertwijfeling eerder een vriendin met kinderen belt dan mij, want ik was altijd haar grote steun en toeverlaat. Maar bovenal vervelend is de vraag die anderen sindsdien te pas en te onpas op me afvuren: "En? Gaat het bij jou al kriebelen?" Laat. Me. Met. Rust! Dat het met de babypraat van mijn zus nog wel

meevalt, blijkt uit het verhaal van Carlijn (32). Ze maakt deel uit van een groep van in totaal zes vriendinnen, van wie er nu vijf een kind hebben. Oftewel: Carlijn is de enige kinderloze van het stel. En dat is te merken. "Ik ken mijn vriendinnen nog van de middelbare school, *we go way back*. Ik zie de meiden zo'n vier keer per jaar, dan gaan we meestal gezellig uit eten. **Sinds er kinderen in het spel zijn, is er veel veranderd. De gesprekken gaan alleen maar over borstvoeding, buikkrampjes en tandjes die al dan niet doorkomen.** Ik was blij voor mijn vriendinnen toen ze zwanger raakten en gun ze alle geluk, maar ik voel me ook van ze vervreemd. Als we vroeger samen waren, hadden we het over mannen, seks, de laatste roddels en relatieperikelen. Die onderwerpen komen nu niet eens meer aan bod. De een-na-laatste keer dat we afspraken, deden we vier kraambezoeken in één weekend. Ik kon het woord 'tepelhoedje' niet meer horen. Wat ik vooral jammer vind, is dat ik alle ins en outs over hun baby's ken, maar niet meer hoor hoe het met mijn vriendinnen

zelf gaat. Alsof hun leven alleen nog maar uit het moederschap bestaat."

Wijntje, anyone?

Het is pijnlijk om te merken dat de vriendin met wie je vroeger de kroegen onveilig maakte, met gemak vijf flessen wijn deelde en tot in de late uurtjes filosofische gesprekken had, ineens een vocabulaire heeft dat vooral uit 'tepelkloof' en 'spuitluis' bestaat. Na half tien 's avonds neemt ze haar telefoon niet meer op en terwijl ze vroeger vol passie over haar werk praatte, rept ze daar nu met geen woord meer over. Wat gebeurt er toch met vrouwen die moeder worden? Heel wat, zegt psychologe Mathilda van Maaren (www.psycholoog-almere.nl). "Het krijgen van een kind is een zeer ingrijpende gebeurtenis. Je hele wereld verandert. Hoefde je eerst alleen maar rekening te houden met jezelf, nu is er ineens een klein wezentje voor wie je de verantwoordelijkheid draagt. Dat is niet niets. De natuur heeft dit allemaal goed



GEVEN EN NEMEN

Wil je jouw vriendschap met een kersverse moeder behouden? Dan wordt het geven en nemen.

Geven:

Stel je verwachtingen bij.

Jouw vriendin heeft veel aan haar hoofd, zowel lichamelijk als psychisch. Accepteer dat jullie contact voorlopig anders is dan je gewend bent.

Neem kleine missers (zoals te laat komen en doordraven over haar baby) even voor lief. Vat het niet persoonlijk op; het is echt geen onwil.

Misschien zit je vriendin helemaal niet op zo'n roze wolk als jij denkt en houdt ze met moeite de boel draaiende. **Bied daarom praktische hulp aan:** kook een keertje en haal de stofzuiger door haar huis. Ze zal je eeuwig dankbaar zijn.

Wees terughoudend met commentaar leveren: geen gevoeliger mens dan een nieuwe mama! Stel liever open vragen.

Nemen:

Geef voorzichtig aan dat je jullie oude vriendschap soms mist.

Blijf bij je eigen gevoel en vraag ook naar haar mening: hoe ziet zij jullie vriendschap?

Reageert je vriendin positief op jouw gemis?

Kijk dan hoe jullie de vriendschap opnieuw kunnen vormgeven. Misschien kunnen jullie eens per maand iets afspreken zonder de kleine erbij.

Check of jouw nare gedachten wel kloppen.

Ben je bang dat jouw vriendin je iets kwalijk neemt en daarom niet terugbelt? Spreek het uit. Waarschijnlijk heeft ze het gewoon (tijdelijk) loeidruk.

Richt je, als je je te veel ergert, even op andere vriendinnen.

Samen 'even' een terrasje pakken, brengt ineens een hoop geregeld en gesleep met Maxi Cosi's met zich mee

geregeld: er komen zorg- en koesterhormonen vrij en de baby ziet eruit om op te vreten; dit alles is om verzorging te ontlokken. Baby's hebben veel aandacht nodig, anders overleven ze niet. Geen wonder dus dat vrouwen in hun kindje opgaan, óók jouw oude vriendin. Haar wereld wordt even een stuk kleiner – ze heeft verlof en komt minder de deur uit – vandaar dat ze vooral over haar kind praat.”

Psychologe Rinske Frima (www.babyblues-domstad.nl) heeft een praktijk die zich richt op psychische problemen rondom zwangerschap, bevalling en baby. Frima beaamt de grote veranderingen die de komst van een kindje met zich meebrengt. Ruim een jaar geleden beviel zij van een dochter. Terwijl Frima op een roze wolk zat, zag zij dat het kersverse moederschap bij sommige vrouwen in haar omgeving minder soepel verliep: “Zij worstelden met het dragen van de verantwoordelijkheid of het stellen van prioriteiten met betrekking tot andere rollen in hun leven, zoals werknemer, vriendin en partner. Het krijgen van een kind verandert alles.”

Toch reageert niet iedere vrouw hetzelfde op haar nieuwe rol. Waar de een zich ontpopt als ware moederkloek die intens tevreden met spuuglapjes in de weer is, blijft de ander praktisch zichzelf, maar dan met een luiertas om haar schouder in plaats van een bloedmooie *designer bag*. Dat niet iedereen even nuchter reageert op haar baby, heeft volgens psychologe Frima met verschillende factoren te maken, zoals de normen en waarden die je hebt meegekregen over hoe een moeder 'hoort' te functioneren. Het klassieke beeld: wachtte jouw moeder thuis met thee en koekjes als je uit school kwam, dan wil je jouw kind wellicht hetzelfde bieden. “Ook de mate van tevredenheid en plezier die je in je baan hebt, speelt mee. Ben je daar toch al niet zo blij mee, dan laat je dat gedeelte makkelijker los. Zeker in de eerste maanden van het moederschap

richten vrouwen hun aandacht meer naar binnen dan naar buiten.”

Niet zielig of jaloers

Met zulke grote veranderingen kan het niet anders dan dat dit doorsijpelt in een vriendschap. De bezoeken van je vriendin zijn ineens korter omdat er thuis een hongerige welp wacht en haar borsten op ontploffen staan. Of ze komt samen met haar *pride and joy*, die uiteraard veel aandacht opeist (meestal net als jij aan een sappig verhaal wilt beginnen).

Afspraken worden afgezegd omdat de uk plots niets meer binnen houdt, en zoals Carlijn meemaakte kunnen de gesprekken drastisch beperkt worden tot één onderwerp: De Baby. Hoe ga je ermee om als jouw grens van beleefd aanhoren echt is bereikt? Voorzichtigheid is geboden bij deze kwestie, adviseert psycholoog Van Maaren. “Natuurlijk kun je hier iets van zeggen, maar doe dat met begrip. Slinger je vriendin dus niet de meest vreselijke verwijten naar haar hoofd. Laat haar maar even praten over haar kindje, het is begrijpelijk dat ze er vol van is. Zeg dan voorzichtig dat je het ook leuk zou vinden om het ergens anders over te hebben. Hoe is het

Ilja (30):
'Mijn ouders kunnen er ook wat van: alles draait om de kleinkinderen'



bijvoorbeeld met haar broer/rare buurman/vervelende baas? Zo heb je meteen een opening. Breng de boodschap positief. Zeg dat je haar mist en nodig haar uit om eens lekker buiten de deur bij te kletsen. Zo kan ze even loskomen van thuis en komt ze weer tot zichzelf.”

Carlijn gebruikte een humoristische benadering. Na de laatste gezamenlijke date, die volledig in het teken stond van het bewonderen van het kroost, gooide ze het over een andere boeg: “Ik merkte dat ik tegen onze nieuwe afspraak opzag. Ik had geen zin om weer een hele avond babyverhalen aan te horen. En dus stuurde ik een paar dagen van tevoren een ludiek mailtje waarin ik een babypraat-vrij uurtje voorstelde. Daar kwamen eigenlijk heel leuke reacties op. Eén vriendin stelde zelfs voor om het de hele avond niet over de kinderen te hebben, haha. Dat hoefde voor mij nou ook weer niet. Ik wil heus wel horen hoe het met de kleintjes gaat, als het maar niet de hele avond is. Ik ben blij dat ik eerlijk ben geweest, want uiteindelijk hadden we een supergezellige avond. Het voelde echt alsof ik mijn vriendinnen weer terug had.”

Te pas en te onpas wordt de vraag op me afgevuurd: 'En, gaat het bij jou al kriebelen?' Laat. Me. Met. Rust!

Ilja (30) kiest ervoor om de lieve vrede te bewaren en houdt voorlopig haar mond. Wat wil het geval? In drie jaar tijd hebben haar broer en twee zussen allemaal een kindje gekregen. Drie keer raden wat gespreksonderwerp nummer één is. “Elk etentje of feestje staat in het teken van de kinderen. Over of ze goed slapen, eten, kruipen, poepen en plassen... Niet alleen mijn broer en zussen doen hier aan mee, ook mijn ouders kunnen er wat van! Alles draait om hun kleinkinderen. Misschien een beetje kinderachtig van mij, maar ik merk dat ik een stuk minder aandacht krijg van mijn ouders. Alsof ik minder interessant ben, omdat ik nog geen nageslacht op de wereld heb gezet. Deze zomer gaat de hele familie in een huisje aan het strand zitten, maar ik heb me er al met een smoes vanaf gemaakt. Ik trek dat hysterische gedoe niet. Erover praten durf ik niet. Ik ben bang dat ze mij dan zielig vinden of denken dat ik jaloers ben, terwijl dat niet zo is. Ik ben dol op mijn neefjes en nichtjes en wil ooit graag zelf moeder worden, alleen vind ik het leuk om het ook nog over andere dingen te hebben. Ik hoop dat deze fase vanzelf overwaait.”

Hopeloos verliefd

Even geduld hebben en tot tien tellen is inderdaad nog niet zo'n slecht idee. Grote kans namelijk dat jouw vriendin na een tijdje wel weer met beide benen op aarde landt. De zwangerschapshormonen verlaten haar lichaam en wanneer de borstvoeding wordt afgebouwd, verdwijnen nog meer hormonen en krijgt ze een deel van haar bewegingsvrijheid terug. Frima: “Moeder ben je voor altijd. Er is een grote prioriteit in het leven van jouw vriendin bij gekomen: haar kind. Dat verandert niet. Maar stap voor stap raakt ze gewend aan haar taken als moeder, krijgt ze meer routine in de zorg en is er minder slaapgebrek. Hoe minder de baby afhankelijk van haar is, des te meer ruimte zij krijgt voor zichzelf en anderen. Het duurt gemiddeld een jaar om te ontzwanen, herstellen en een nieuw evenwicht te vinden.” Oftewel: geef haar tijd om te wennen aan haar nieuwe leven. Na een paar maanden snakt je vriendin ernaar om samen nieuwe kleren te shoppen voor haar ontzwanende lijf en om heerlijk met jou in de kroeg te zitten en het nu eens niet over flesvoeding en Nijntje te hebben,

Carlijn (32):
'Ik ben blij dat ik eerlijk ben geweest: ik heb echt mijn vriendinnen terug'

of met kierende geluidjes contact zoekt. Ook bij verliefdheid spelen hormonale veranderingen en hevige emoties een grote rol, al zijn dat niet allemaal dezelfde hormonen. Nog een overeenkomst in beide gevallen: concentratiegebrek en slaperigheid.”

Geen spat veranderd

Wederzijds begrip doet dus wonderen. En met het feit dat jouw vriendin alles weet over inbakeren, kroep en afkolven, kun jij later je voordeel doen. Het is maar wat fijn om een expert in je omgeving te hebben, mocht je zelf aan kinderen willen beginnen. Wat betreft mijn zus: die begint ook aardig haar draai te vinden als moeder. Onlangs plande ik een shopexpeditie naar de andere kant van het land (doel van de reis: de spotgoedkope Primark in Rotterdam), inclusief etentje bij een fijne Japanner. Mijn zus vroeg of we dan om zes uur terug konden zijn, dat kwam beter uit in verband met het voedingsschema. Dat dat een beetje lastig werd met een reistijd van twee uur, zag ze uiteindelijk ook wel in. Ze bleef thuis en ik ging met een vriendin. Die dag werd ik zeker vijf keer door mijn zus gebeld. Kon ik een Chanel-lookalike tas voor haar scoren? En ook die leuke ballerina's misschien? O, en een geweldige *oversized* colbertje? Met een glimlach besefte ik dat ze eigenlijk geen spat veranderd is. COSMO

Er zijn moeders die wel zichzelf blijven, maar dan met een luiertas om hun schouder in plaats van een designer bag