

Ellen's verhaal

Ik wou dat ik vooraf had geweten dat het krijgen van een kind veel invloed kan hebben op je geestelijke gezondheid. Ik ben iemand die zich graag goed voorbereidt en heb dus veel folders gelezen en cursussen gevolgd die nuttig waren. Niemand vertelde echter dat je kunt worstelen met je geestelijke gezondheid en de verandering die het moeder zijn met zich meebrengt. Dat ik moeder werd is een van de grootste verandering in mijn leven geweest. Dat viel op geen enkele manier te vergelijken met andere veranderingen, zoals een nieuwe baan, een nieuwe relatie, trouwen of zelfs je zwangerschap!

Ik dacht dat de zwangerschap moeilijker zou zijn dan het moederschap. Want weet je, je waggelt rond met je grote zwangere buik, je lichaam wordt gewoon overgenomen door dat kleine ding dat in je groeit. Daar heb je heel weinig over te zeggen. Ik dacht dat moederschap een beetje hetzelfde zou zijn en dat je het gewoon zou doen. Dat je meegenomen zou worden in de vaart der dingen.

Maar ik heb ernstig onderschat wat het met mijn geestelijke gezondheid zou doen! Je gaat behoorlijk twijfelen aan jezelf en dat was voor mij het moeilijkste gedeelte. Niemand had me verteld dat dat zou kunnen gebeuren. Ik vroeg me constant af of ik wel goed voor mijn kindje zorgde. Kreeg het wel genoeg voeding, sliep het wel genoeg, had ik genoeg rust en regelmaat. Deze twijfel zorgde ervoor dat ik ook aan mezelf ging twijfelen en me best rot kon voelen over mezelf. Hoe moet je nou voor zo'n hummeltje zorgen wat in alles afhankelijk is van jou als je zoveel niet weet en voor je gevoel maar wat doet! Het zorgde er ook voor dat ik minder goed voor mezelf ging zorgen. Je eigen behoeftes, hoe basic ook, komen toch wat op de achtergrond te staan. Daardoor liep ik aan het einde van de dag nog ongedoucht in een pyjama vol vlekken en was het huis ontploft. Daar voelde ik me dan weer schuldig over. Zo draai je uiteindelijk rond in een cirkeltje waarbij je je steeds rotter gaat voelen. Ik had graag van tevoren geweten dat bijna iedere moeder dit meemaakt en dat dit erbij hoort in die eerste fase nadat je moeder bent geworden. En ook had ik graag geweten dat dit inderdaad weer over gaat. Je weet het ergens diep van binnen wel, maar het is moeilijk voor te stellen als je er tot over je oren in zit.