

Het leven van Max en z,n mama

week 21

Inmiddels zitten er al weer vijf weken op met de opname voor mijn postnatale depressie. Ik wordt steeds rustiger in de zorg naar Max toe, dit voelt heel fijn. En ook Max reageert daar heel goed op. De fles momenten zijn minder stressvol en ik begin er zelf van te genieten. Niet teveel meer denken aan wat ik allemaal nog moet, nee gewoon zijn in het moment en dat is Max de fles geven en even genieten van dat wondertje in mijn armen. Ja soms ben ik nog wel heel druk in mijn hoofd en dat zijn dan vaak ook de momenten dat Max druk is tijdens de fles. Het heeft echt een wisselwerking. Maar Max kan ook heel snel afgeleid zijn, hoort hij maar iets en hij draait zijn hoofd er naar toe. Eigenlijk ook een heel goed teken, een teken van nieuwsgierigheid en hij is zeker niet doof hihi. We zijn nu ook weer lekker het weekend thuis samen met Max, nog even oefenen voordat ik met ontslag ga. Want er staat al een ontslag datum gepland voor mij.

Rondom de sterfdag van Daan

Met mij ging het de laatste week eerlijk gezegd niet zo goed, zo bezig met de sterfdag van Daan. Dit keer ook heel anders dan de twee eerste keren. Dit omdat Max nu in ons leven is. Alles is veel heftiger en intenser dan voor Max. Want het is heel confronterend wat Max allemaal doet en Daan dat allemaal niet heeft laten zien. Je ziet zo,n groot verschil van een kindje die heel ziek was en een kindje waar het helemaal goed mee gaat. Dit neemt niet weg dat ik heel erg blij ben met beide zoons. En toen was het drie dagen voor de sterfdag en Max werd in de avond huileriger dan normaal. Eerst legde ik de link niet zo en als ik niet weet waarom hij huilt kan ik er moeilijk mee om gaan. En ja ik weet dat kindjes eenmaal huilen en soms gewoon geen reden heeft. Toch kwam ik er de dag erna

achter dat hij in een sprongetje zat, maar ik denk dat het dubbel was omdat Daan ook drie dagen voor zijn overlijden huilerig was. Heb een beetje het gevoel dat hij dit heeft gevoeld dat ik mij ook minder fijn voelde. Dit was best wel bizar, na de sterfdag van Daan was het huilerige van Max ook weer verdwenen.

Nazorg regelen

Omdat de opname kortdurend is, zijn we inmiddels bezig met de nazorg thuis te regelen. In eerste instantie zijn we bezig geweest met kinderopvang, waar hij na ontslag drie dagen in de week heen gaat. Dit vind ik zelf best wel veel, maar denk dat het voor de eerste tijd wel even goed is om mij wat te ontlasten in de zorg. Zodat ik een relaxte moeder kan zijn voor Max. Dit kan altijd af gebouwd worden. Het is moeilijker te regelen van minder naar meer. Martinizorg is ook weer in aanmelding, die komen dan weer bij mij thuis om te kijken in de zorg naar Max of dit goed gaat en mij daar nog een stapje verder in te helpen als dit nodig mocht zijn. En ook voor de eerste tijd crisis dienst en spits wordt ingeschakeld dit is gericht op mij, omdat ik niet meteen mag werken aan traumaverwerking. Eerst thuis zorgen dat het allemaal op de rit komt, en dan mag ik verder aan mijzelf aan het werk. Maar er moet dus wel een vangnet zijn voor als ik het wel moeilijk heb/krijg. Verder sta ik al een tijdje op een wachtlijst bij een psycholoog voor EMDR, maar ze gaan proberen of ik daar ook eerst terecht kan voor gesprekken. Alleen heb ik net te horen gekregen dat haar wachtlijst langer is geworden dan ze eerder had aangegeven. En ook mijn aanmelding voor traumaverwerking is niet gebeurd op het moment dat gezegd was. Dus dat hebben ze nu ook vanuit Utrecht geregeld. En heb pas eind volgende maand daar een intake voor, en dan kan het nog wel even duren voor ik terecht kan daar. Maar er is dus volop aan de gang voor mijn nazorg omdat ik de 27ste met ontslag ga.

Weekend verlof

Ik werd samen met Max vrijdag weer opgehaald om lekker thuis door te brengen. Heerlijk om weer thuis te zijn, en toch ergens is er ook angst dat ik het niet helemaal aankan straks volledig thuis te zijn. Dit omdat ik flink slaapgebrek heb. Al vijf weken, dus sinds de opname slaap ik bijna niet. Ook al voor de derde keer van medicatie gewisseld, maar het helpt gewoon niet. Hierdoor ben ik echt oververmoeid en loop ik vaak op mijn tenen. Het liefst wil ik alle zorg zelf doen in Utrecht en daarnaast alle therapieën moeten volgen. Dit is onmogelijk, ook zeggen ze dat het thuis onmogelijk is alles alleen te doen. Een goede moeder geeft ook zorg uit handen, wordt er gezegd. Maar zo voelt het vaak niet bij mij. Toch ben ik echt genoodzaakt om soms de zorg daar uit handen te geven, de ene keer gaat dat makkelijker dan de andere keren. De momenten dat ik toch niet op de afdeling ben en dus therapie heb is dat makkelijker dan als ik wel op de afdeling ben en bijvoorbeeld rust neem. Dan lukt het me vaak ook niet rust te nemen en ben ik alleen maar bezig met Max en dat iemand anders de zorg nu over neemt. Dit is dus mijn leerproces, om het uit handen te mogen geven. Thuis is dat makkelijker, want vind het geen probleem om de zorg te delen met zijn papa. Kan dat heel makkelijk aan hem over laten, dus doen we dit weekend het ook samen.

En ondertussen heerlijk genieten van een spelend mannetje op een kleed in de woonkamer. Wat wordt het leuk nu hij echt contact met ons maakt en ook zelf lekker kan spelen met van alles om zich heen. Ja en natuurlijk spelen we ook heel graag samen, lees ik boekjes voor en zing ik voor hem.











