

# Mijn trauma

Inmiddels is het duidelijk dat ik niet helemaal op een blauwe wolk heb gezeten sinds Max er is. Ja ik kan echt wel genieten van dat mooie mannetje, en nu steeds meer. Maar ik heb echt zware momenten gehad, en die zullen vast ook nog wel zo af en toe terug komen. Want ik heb hulp nodig om mijn trauma te verwerken. Ik heb al heel veel verwerkt, maar nooit verwacht dat er nog zoveel boven zou komen wanneer er weer een kindje is ons leven zou komen. Maar er komt zoveel op me af en voel me zo dat ik Max te kort doe. Alleen ik kan er niets aan doen hoe het nu allemaal komt.

## Me niet volledig kunnen binden

Als eerste viel me enorm op dat ik het zo moeilijk vond om Max hele dagen boven op me te hebben liggen als hij dat nodig had. Ik kon er nauwelijks van genieten. Dit stoorde mij enorm, want je moet toch van je pasgeboren baby kunnen genieten. Het is voor mij alleen maar heel vermoeiend als hij boven op me ligt en nee niet fysiek maar geestelijk. Want ik let op alles, ik wil zeker weten dat niet ook Max uit het niets overlijdt. Ja dat is de reden ik ben als de dood bang dat ook Max zo maar overlijdt. Dus ik kan niet genieten terwijl hij daar zo lekker rustig in mijn armen ligt. Want Daan deed dat ook ineens na een enorme huilbui. En vervolgens werd hij nooit meer wakker. Ik weet dat Max een heel ander kindje is, sterk en gezond en dat hij er niets aan kan doen wat er met Daan is gebeurd. Maar dit is wel een serieus probleem van mij. Op dit moment gaat het beter, wilt Max bij me hangen dan kan ik het accepteren. En zelfs kan ik er nu ook van genieten. Hoe vermoeiend het ook is om heel erg alert te zijn dat hij niet zomaar stopt met ademen. Ik hoop dat als ik de vier maanden die Daan heeft geleefd bereikt is dat dit een stuk rustiger wordt. Ik moet echt zien dat Max ouder dan Daan wordt om te geloven dat hij wel bij ons blijft. Dus heb nog even te gaan, en ben heel

benieuwd hoe dat dan voelt als hij ouder is dan Daan is geworden.



## Moeite met huilen

Ook had ik al verteld dat ik zo, n moeite heb met het huilen van hem, of het nu rustig huilen is of een enorme huilbui voor mij is alles paniek. En wil ik gewoon graag dat het zo snel mogelijk stopt. In het begin als hij naar bed ging en ging huilen bleven we hem maar sussen in de hoop dat hij ging slapen. Nu merken we dat het juist tegen werkt dat hij daar onrustiger van wordt. Ik moet gaan accepteren, wat ik nu een beetje toelaat om hem ook gewoon eens te mogen laten huilen. Kindjes hebben dit soms gewoon nodig om in slaap te vallen. Ik kan nu naar hem rustig blijven maar vanbinnen vreet ik me op als hij zo hartverscheurend aan het huilen is. Alleen het effect werkt wel, hem laten huilen en hij valt vanzelf in

slaap. Want wat ik zie is een heel moe kindje die gewoon tegen zijn slaap aan het vechten is. Ja en dan ga je huilen. Hij geeft het vanzelf op. Maar ik moet wel door die huilbui heen zien te komen.

Ik ben er nu ook achter gekomen waarom ik er zo last van heb. En dat heeft alles met de laatste dag van Daan te maken. Hij was toen echt ontroostbaar, en op het moment dat hij stil werd. Werd hij nooit meer wakker. Dus met elke huil van Max wil ik dat hij zo snel mogelijk stil is. Het hele filmpje van het overlijden van Daan komt dan terug. En dit had ik juist door begeleiding verholpen. Nu dat Max er is, zijn die beelden er ook weer. Niet alleen dat, maar die onrust van binnen is er ook steeds weer. Benauwd en hartkloppingen, en soms als hij echt goed huilt en ik eraan toe moet geven hem te laten huilen ben ik er echt misselijk van.

Nu hoor ik al weer in mijn hoofd jullie reacties, je laat je kindje toch niet huilen. Ja ik laat mijn kindje dus nu wel huilen, juist omdat we zien dat het hier in huis er veel rustiger op wordt. dit klinkt misschien heel gek maar als ik hem de hele dag zou moeten troosten omdat hij huilt ben ik echt dus de hele dag met hem bezig. En Max krijgt dan ook geen genoeg slaap, waardoor het huilen dus alleen maar erger wordt. Nu laat ik hem dus even huilen en hij valt heerlijk diep in slaap. En kindjes die genoeg slaap krijgen zijn tevreden kindjes, daar doe je het toch voor.

## Hulp



E  
M  
D  
R

Maar dit kan natuurlijk niet zo blijven dat ik onrustig ben, want daardoor krijg ik mensen in huis die ervoor zorgen dat er niet iets gebeurd waardoor ik weer helemaal in de stress vlieg. Alleen dat is een tijdelijke oplossing. Ik moet verder aan het werk met mijzelf. Gelukkig is

er al heel wat troep opgeruimd, maar dit kon niet eerder naar boven komen aangezien er nu pas een kindje weer is. Als eerste ben ik druk bezig om toch weer meer begeleiding te krijgen bij Mirre, hoe of wat ben ik nog niet uit. Dus er moet daarnaast nu hulp zijn. Al ga ik wel af en toe naar Mirre, het CJG wilt dat ik EMDR ga doen. Dit heb ik eerder gehad, en de angsten zijn daardoor verdwenen. Dus nu is dit de bedoeling om dat op te pakken. Ik vind het wel weer heel erg eng en het is zo zwaar deze therapie. En dat naast Mirre en het opvoeden van Max. Maar het is het allemaal waard als ik voor mijn gevoel een goede moeder kan zijn voor hem. Dat ik kan geven wat hij nodig heeft en er zelf ook rustig onder te kunnen blijven. Helaas staan er wachtlijsten voor, terwijl ik echt nu hulp nodig heb. Dus benieuwd hoe dit verder gaat. Wel ben ik blij dat ik volgende week weer drie dagen naar Mirre ga. Dan gebeurt er toch wel iets om aan mijn trauma te werken.

Dus nogmaals ik zet Max niet op de tweede plek, want hij is het belangrijkste nu. Maar er zijn echt duidelijke redenen waardoor ik zo handel als ik doe. En wat ben ik blij dat het nu allemaal wat rustiger is. Want hoe meer rust overdag, hoe meer ik in de avond de huilbuien goed kan opvangen. Ik ben dus al aardig tevreden met de tips en de hulp in huis om hem structuur te geven zodat we een tevreden kindje hebben. En dan dus ook tevreden rustiger ouders.