

‘Als hij maar niet te veel huilt, zei hij nog’

Journalist Meike Huber wordt op haar 42^e zwanger van haar nieuwe vriend Coen. Niet gepland, zeker niet door Coen, maar *c'est la vie* en ze verwelkomen zootje James. Een huilbaby, blijkt al snel, en niet alleen de eerste maanden. Geen slaap, veel stress en die verschrikkelijke herrie trekken een loodzware wissel op haar. ‘Ben ik nu officieel gek geworden?’



‘Houd op!’ roep ik. ‘JAMES!’ Ik ssshht in z’n oor. Hard.

James’ ogen staan verwilderd en hij zet nog een tandje bij, hij stikt er zowat in. In paniek kijk ik om me heen, ik wil weg. Vluchten. Ik kan het gekrijs geen seconde langer aan. Mijn lieve baby, met zijn acht weken nog zo kwetsbaar. Hij huilt al uren. En uren en uren. Non-stop en keihard. Ik wil hem door elkaar rammelen, nee smoren, nee van de trap gooien. Ik word gek!
Dan zie ik ons weer zitten met de kraamhulp. Ze had er een momentje van gemaakt, misschien omdat ze al wel zag dat James meer huilde dan gemiddeld. ‘Denk niet dat de neiging om je kind iets aan te doen als het niet stopt met huilen alleen tokkies of gekkies overkomt,’ zei ze. ‘Het kan iederéén overkomen. Dus voel je razernij opborrelen, leg de baby dan op een veilige plek, loop weg en sluit de deur tot je kalmeert.’
Ik leg James iets te hardhandig in zijn wieg en ren met mijn vingers in mijn oren naar beneden. Maar beneden hoor ik hem nog. Tegelijkertijd kan ik het niet verdragen dat er kennelijk iets heel ergs met hem is, iets waarvan hij zo onbedaarlijk moet krijzen. Mijn hart breekt. Ik bel Coen, mijn vriend, in de hoop dat hij me kan kalmeren. Hij schrikt als hij de paniek in mijn stem hoort. Zo kent hij me niet, zegt hij. Niet gek – want zo lang kennen we elkaar nog niet. En zeker niet in dit soort omstandigheden. En er moest wel heel wat gebeuren om me op deze manier te laten kennen. Ik wil dat alles perfect is, dat het van een leien dakje gaat. Ik wil dat het Coen honderd procent meevalt, zo’n baby. Want Coen wilde geen kinderen. Echt niet. Toen wij elkaar twee jaar eerder ontmoetten, twijfelde hij er nog even over. Maar al snel besloten we: het is goed zo. Hij vond het mooi om Morris, mijn zoon van toen vier uit een andere relatie, van dichtbij mee te maken. Maar zelf vader worden? Nee.

Toch maar wel

De schok was dan ook intens en pijnlijk toen ik per ongeluk zwanger raakte (op mijn 42e,

godbetert). Maar we wisten beiden dat we de gang naar een abortuskliniek niet zouden maken. Niet te rechtvaardigen, vonden we. Onze relatie was supergoed, we waren in elk mogelijk opzicht gezond en hadden een overvloed aan liefde te geven. Een beter nest kon een kind zich niet wensen. Bovendien had ik eerder een kindje verloren. Die ervaring laat zich niet verenigen met een abortus. Maar dat nam niet weg dat Coen het eigenlijk niet wilde. Na een maand of negen kon hij het accepteren. Of hij het leuk vond, wist hij nog niet. ‘Als hij maar niet te veel huilt,’ zei hij nog.

Deze rampnacht bel ik hem in paniek op, hij is net nu ergens anders in het land. Hij overweegt in de auto te stappen en naar huis te komen. ‘Doe maar niet,’ snik ik. ‘Zul je net zien, tegen de tijd dat je hier bent is hij stil.’ *Wishful thinking*, bleek. Het hartverscheurende gehuil houdt op volle kracht aan. Voor de zoveelste keer check ik of hij geen punaises in zijn luier heeft, of iets van dien aard. Honger heeft hij ook niet, zijn kamer heeft de perfecte temperatuur en zijn speen en knuffel liggen binnen handbereik. Ik loop wanhopig met oordoppen door het huis. Mijn emoties schieten van woe-de naar verdriet, van zorgen van liefde en van wanhoop naar ultieme frustratie. Ik wil slapen, zó graag slapen.

Later die nacht tref ik mezelf ineengedoken op het beton van het berghok onder de trap, tussen de dweil en de stofzuiger – de enige plek waar ik het gekrijs niet hoor. Ik was in slaap gevallen. Ik word wakker met een snerpende pijn in mijn rug en de vraag of ik nu inderdaad gek geworden ben.

Laten huilen

Inbakeren, zegt de één. Het geluid van de wasdroger/afzuigkap/stofzuiger, zegt de ander. Masseren, draagdoek, slaapmuziek, een warme föhn op zijn lijfje, de greep van dokter Hamilton, The Happiest Baby-methode, rust-rein-

heid-regelmaat, probiotica, een lactosevrij dieet: alles proberen we. Behalve laten huilen, wat het officiële advies is van het consultatiebureau (en van de oma’s). Maar James’ nood negeren gaat in tegen mijn diepste moedergevoelens.

‘Je komt er nooit uit, uit de discussie van wel of niet laten huilen,’ zegt kinderspsychiater Lilian Tham, die gespecialiseerd is in huilbaby’s. ‘Maar het doet er niet eens zoveel toe. Ouders moeten doen wat voor hen het beste voelt. Als er maar voldoende momenten van affectie zijn. Een kind heeft ouders nodig die liefde en emoties tonen. Dat is belangrijk. Bij ouders van huilbaby’s is vaak sprake van affectievlaking. Baby’s observeren de mimiek van ouders. Als die mimiek alleen maar wanhoop of juist leegte van de uitputting uitstraalt, heeft dat z’n weerslag op de ontwikkeling van de band tussen ouders en kind. Dat kan tot hechtingsproblemen leiden. Dus naast het zoeken naar de oorzaak, moet je met de ouders aan de slag om te leren omgaan met het gehuil. Ze moeten leren ook voldoende positieve momenten te creëren met hun kind.’ Positieve momenten? Dat zijn de momenten waarop ik slaap.

‘Overbezorgde ouders’

Ongeveer één op de tien baby’s huilt excessief. Officieel spreek je van een huilbaby als deze meer dan drie uur per dag huilt, vaker dan drie keer in de week en langer dan drie weken achter elkaar. De gevolgen zijn groot: uitgeputte ouders die stijf staan van de stress, een relatiecrisis, broertjes en zusjes die erbij inschieten. James huilt bij tijden wel zes uur per dag. Al vanaf het begin, en elke dag. En ja, we zijn tot op het bot gestrest en uitgeput. Gelukkig is er van een relatiecrisis in ons geval geen sprake. Een beproeving is het, maar we slagen met vlag en wimpel. We lossen elkaar af waar mogelijk, nemen het over als het de ander te veel wordt. Wij zijn twee *pleasers* – soms wat onhandig, nu vermoedelijk onze redding. De andere kant van die medaille is dat ik me schuldig voel tegenover Coen. Het beeld van die grote man met dat krijsende bundeltje op schoot, zijn hoofd afgewend, tranen over zijn wangen: dit is precies waar hij bang voor was.

Daarnaast maken we ons ook zorgen. Autistisch, dat was mijn eerste angst. Maar gelukkig kan hij ook lachen en zoekt hij voortdurend contact.

Ik tref mezelf
ineengedoken
in het berghok
onder de trap,
tussen de dweil
en de stofzuiger
– de enige plek
waar ik het
gekrijs niet hoor

Een allergie dan? Of een ontwikkelingsstoornis? Of toch gewoon buikkrampjes? James is inmiddels twaalf weken oud. En dan zou alles beter worden, zeiden ze. Maar dat gebeurt niet. We lopen de deur plat bij de osteopaat, de manueel therapeut en de kinderarts. Ook het verjaan van boze geesten met saliekruid (yep, van zijn) helpt niet. En alsof de duvel ermee speelt: James gedraagt zich bij elk doktersbezoek voorbeeldig. Daarbij is hij nogal groot uitgevallen, met als gevolg dat hij er blakend uitziet. ‘Kerngezond,’ is dan ook de diagnose waar elke arts naar neigt. Maar dat staat haaks op wat wij ervaren. De diagnose gaat meer over ons dan over James: overbezorgde ouders.

Uiteindelijk belanden we bij huilbabypoli Het Kabouterhuis, James is inmiddels vier maanden oud. De gezinsbegeleider die bij ons thuis komt, zegt dat we ermee moeten leren leven. Ik kan haar wel slaan. Maar ik weet dat ze gelijk heeft met haar enige remedie – breng hem af en toe uit logeren, zoek positief contact op de momenten dat hij niet huilt en ontsla jezelf van schuldgevoelens, ze zijn normaal in deze situatie. Het komt erop neer dat we de tijd moeten uitzitten.

De hemel

Wel klaart tussen de huilbuien door wat vaker zijn gezichtje op, en dan breekt er een dap- ▶

Wil je weten hoe de hemel écht voelt? Neem dan een huilbaby die na negen maanden voor het eerst doorslaapt

pere glimlach door. Meteen vergeet ik dan de ellende, het is alsof al mijn moederliefde zich samenbalt op die momenten; je zou van minder ontploffen. En, hosanna, het gaat goed op de crèche, de reuring aldaar lijkt hem goed te doen. Coen blijkt inderdaad de held die ik al in hem vermoedde te zien. Samen pakken we die momenten, ze maken ons *mushy-mushy* van liefde en trots. En Morris is zoet als altijd, ondanks dat hij dag na dag qua aandacht het onderspit delft. Toen ik eens vroeg of hij het nog wel leuk vond, zo'n broertje, antwoordde hij: 'Ik houd ook van James als hij huilt, mama.'

Dat neemt niet weg dat we nacht na nacht paniekerig rondsjouwen met een baby die bezeten lijkt. De vermoeidheid neemt intergalactische zombievormen aan. We worden grauwer en zwijgzamer. Alles moet zo functioneel en effectief mogelijk, want het is onmogelijk om ook maar iets te doen tijdens het gekrijs. Morris is inmiddels zes. Hij stagneert op school en heeft steeds buikpijn. Ondertussen proberen we uit alle macht, op het clowneske af, zo veel mogelijk positieve momenten te creëren. Met matig succes.

Maar dan ineens, op een ochtend, is er iets anders bij het wakker worden. Ik weet zo gauw niet wat. Het doet denken aan vroeger. Een vage herinnering aan een tijd die in mijn murw

gekrijste geest roze en Teletubbie-achtig is geworden. Ik hoor vogeltjes. Hij heeft doorgeslapen! Negen maanden moest hij ervoor worden. Wil je weten hoe de hemel écht voelt? Neem dan een huilbaby die na negen maanden voor het eerst doorslaapt. Als ik champagne in huis had gehad, had ik de hele fles bij het ontbijt opgedronken. Noemde je vroeger een nacht euforisch als je goed gesekst en/of gefeest had, nu is het als we slapen. En dat gebeurt sindsdien steeds vaker.

Getraumatiseerd

Maar nog altijd is de stress allesoverheersend als James huilt, dat is na ruim een jaar nog altijd vaak en we zoeken nog altijd naarstig naar oplossingen. Het blijft een wissel trekken op ons leven, zeker nu ik (eindelijk) weer aan het werk ben. Beviend psycholoog Robbert Houtman zegt dat veel ouders van huilbaby's getraumatiseerd zijn. Een posttraumatische stressstoornis (PTSS) ligt op de loer, zegt hij. Hij biedt aan me te behandelen. Al na de eerste sessie EMDR (een therapie om een trauma te verzachten zodat het je leven niet meer beïnvloedt) springt de andere kant van James' karakter eruit: zijn gretigheid, vasthoudendheid en charme (die hij *for obvious reasons* in extreme mate heeft ontwikkeld).

Als ik na de tweede sessie thuiskom, zitten Coen en James samen op de grond kiekeboe te spelen. James gilt het uit, maar dit keer van plezier. Ik weet het: het valt nul procent mee, zo'n baby. Maar dit is wel ónze baby. Voor het eerst denk ik terug aan ons argument tegen abortus: niet te rechtvaardigen. Ik ben dankbaar, wat een geluk dat hij bij ons is. Wij kunnen dit. De weg die we afleggen doordringt me van de onvoorwaardelijkheid van onze liefde voor hem. Het vergroot het contrast: de goede momenten zijn zó goed en lief. En die momenten nemen de overhand, langzaam maar zeker. ■