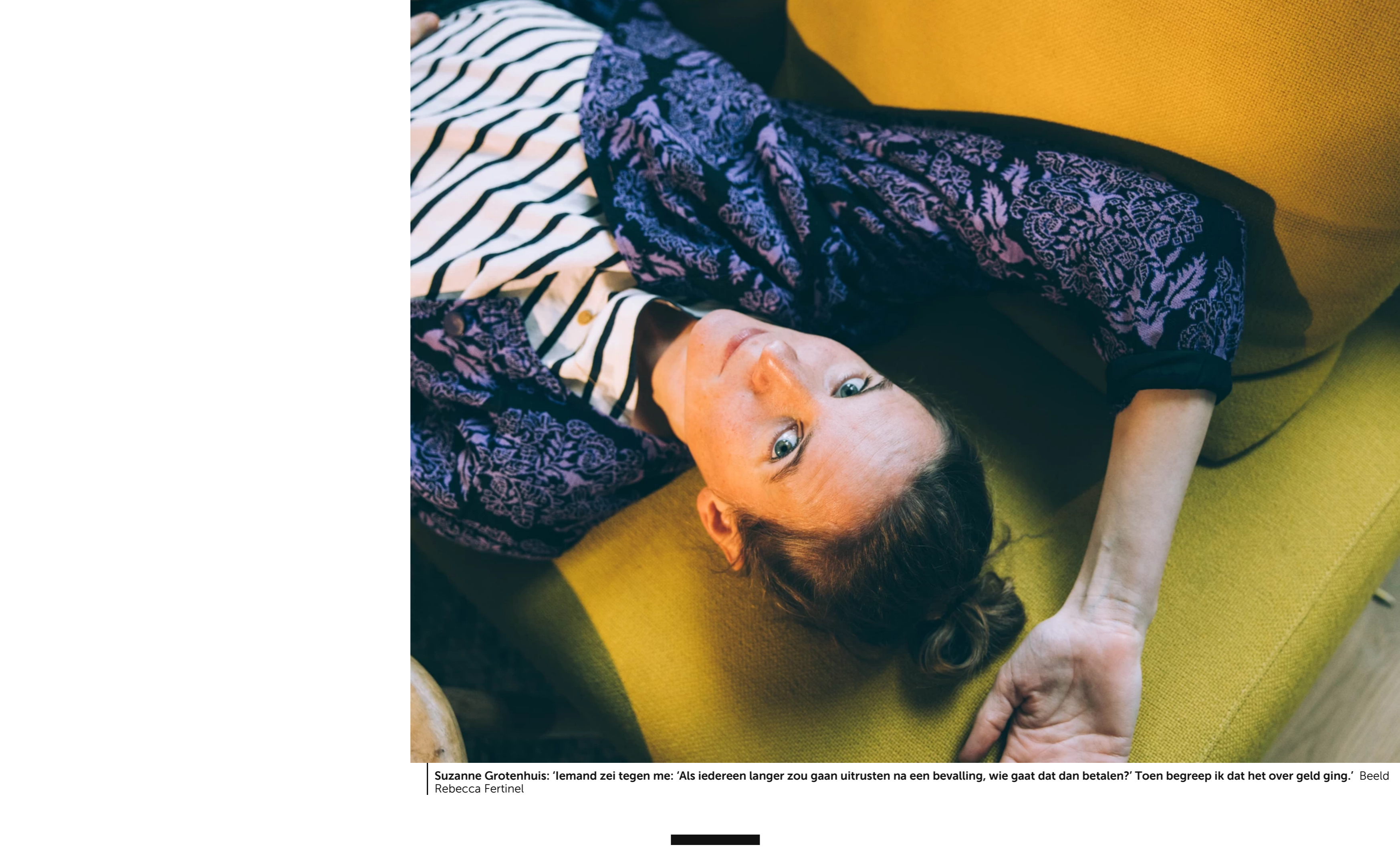


Interview Suzanne Grotenhuis

'Ik was hormonaal totaal de weg kwijt, wat wil zeggen dat ik echt van het padje af was'



Suzanne Grotenhuis: 'Iemand zei tegen me: 'Als iedereen langer zou gaan uitruiten na een bevalling, wie gaat dat dan betalen?' Toen begreep ik dat het over geld ging.' Boudi Rebecca Fortuin

Nadat ze kinderen kreeg, voelde Suzanne Grotenhuis zich eenzaam en uitgeput. De notities die ze in die periode maakte, resulteerden in een verrassend licht en grappig boek. *Waar zijn de wolven*. 'Ik wilde rauwe verhalen in plaats van de gelukkige verhalen.'

JULIE CAFMEYER 9 december 2023, 03:00

Het werk van Grotenhuis gaat wel vaker over iemand die verdwaalt in het grotere geheel en op zoek gaat naar inzichten. In haar monoloog *On toe* speelt ze een vrouw met hieldesverdriet die een tocht maakt in de Australische woestijn om zichzelf terug te vinden. In *Holy shit* praat ze over de eenzaamheid die ze ervoer op een theaterfestival in Edinburgh. Ze werd aangespoord om haar voorstelling te verkopen en te netwerken, terwijl niet enkele zwangerschappen verkeerd waren afgelopen.

Grotenhuis' personages proberen op te krabben in een wereld die draait om het individu en prestaties. Ze vraagt zich af waarom het verdriet zo weinig plaats krijgt in onze maatschappij, en eist een plaats op voor wat er niet goed gaat. Grotenhuis heeft de gave om die missie nu eens teder en grappig, dan weer genadeloos en brutaal te beschrijven.

Grotenhuis ontvangt me bij haar thuis, een groot herenhuis met een koepel en een tuin. Inmiddels heeft ze met haar man twee kinderen. Ze zegt me dat er rond het moederschap nog steeds een lastig ideaalbeeld hangt. "Je moet het fantastisch vinden. Als je denkt dat je het niet goed doet, denk je dat je faalt." Zowel na de geboorte van haar oudste dochter als die van haar zoon voelde ze zich diep eenzaam.

De ondertitel van uw boek is 'Pleidooi voor minder zelfzorg'. Opvallend.
"Het idee ontstond toen een goede vriendin van me plots haar man verloor. Ze kreeg twee dagen verlof, dat is de wet. Ze had geluk dat haar baas wat toegelijker was en haar drie maanden vrij gaf. Na anderhalf jaar voelde ze zich weer een klein beetje zoals ze zich ervoor voelde. Daarna las ik dat de gemiddelde rouwverwerking vijfhonderdertig dagen duurt als je een partner of een kind verliest.

"Dit deed me denken aan hoe onze maatschappij met verlies of shocks omgaat. Of het nu gaat om burn-out, een job of een relatie kwijtrafen: we moeten door.

"Als mensen je vragen hoe het met je gaat, doen ze dat vaak in de hoop dat het vlug beter gaat. We worden ongemakkelijk als het slecht met iemand gaat. En eigenlijk willen we dat iedereen zijn problemen zo snel mogelijk zelf oplost. Door aan 'zelfzorg' te doen. Terwijl zulke dingen meestal tijd vragen, en vooral steun van de mensen om je heen.

"Dat gevoel dat van je verwacht wordt dat je vlug weer op de been bent, had ik ook bij het krijgen van een kind. Maar ik kon me niet voorstellen hoe ik na drie maanden weer moest gaan werken. Ik sleep niet en de baby's slapen in mijn gevoel ook niet. Ik was hormonaal totaal de weg kwijt, wat wil zeggen dat ik echt van het padje af was.

"Ik panikeerde omdat ik niet het gevoel had dat ik het erover kon hebben. Vele mensen zeiden me: 'Dit is normaal. We hebben het allemaal zo gedaan.' Ik vroeg me af wat het probleem was ik langer wilde rusten? Wat is er ongemakkelijk aan herstel? Een persoon had gezegd: 'Als iedereen dat zou doen, wie gaat dat dan betalen?' Toen begreep ik dat het over geld ging."

Dat klinkt paradoxaal. U woont in een prachtig, luxueus herenhuis. Ik neem aan dat er dan toch ook de financiële middelen zijn om uit te rusten?

"In mijn boek schrijf ik over een crècheleidster die doodop is, maar zich geen burn-out kan veroorloven. Ik ben me er erg bewust van dat ik tijdens mijn traject enorm veel ondersteuning had, zowel financieel als bijvoorbeeld van mijn moeder, die in het begin elke dag kwam helpen. Ik kon dus ook meer tijd nemen. In vele gevallen kan dat niet, en moet je sowieso voor.

"Toch bleef ik me een weirdo voelen die te gevoelig was en het allemaal niet aankon. In deze maatschappij voel je je zwak als je ergens niet meteen overheen bent. Mijn grootste bemoede was om me minder alleen te voelen in mijn situatie. Ik zat bij specialisten op de bank en kreeg het gevoel dat ons systeem had dat ik moest oplossen. Dat is verbonden met ons systeem van maakbaarheid. Alles wordt individueel benaderd, maar waar is mijn hokje? En met wie zit ik samen in dat hokje?"

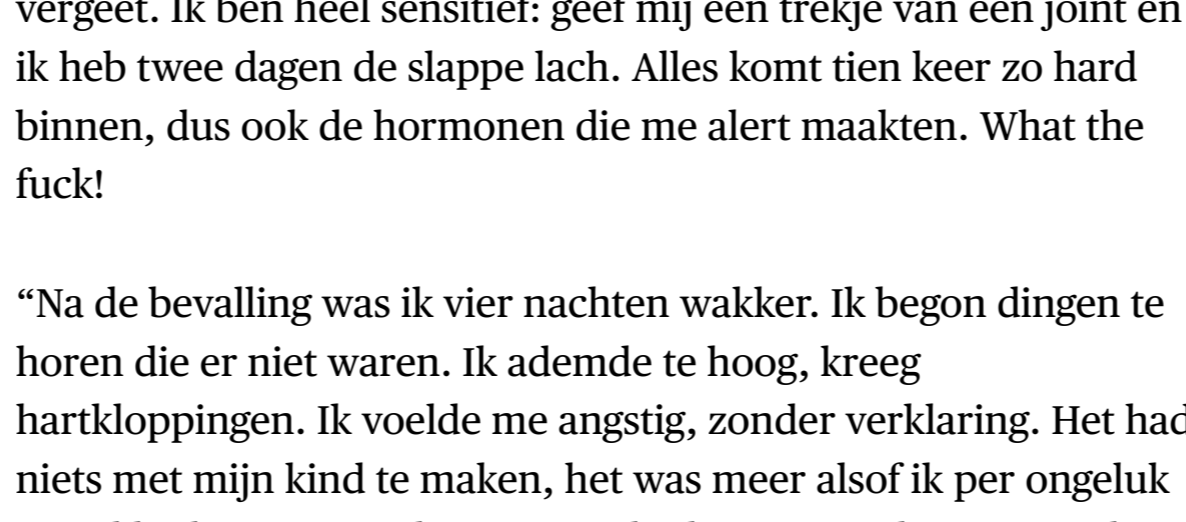
U koos ervoor om bijna niet over de vader te schrijven. Hij is haast afwezig is in het verhaal. Waarom?
"Bij mijn oudste dochter had mijn man nog een job in de reclamesector. Tien dagen na de geboorte was hij weg. Een werkdag in Brussel - met files erbij gerekend - betekende om halfacht vertrekken en om halfacht's avondshitskomen. Ik heb die periode inderdaad helemaal alleen meegemaakt. Maar ik dacht dat dat de bedoeling was, dat iedereen het zo deed. Ik ben nog nooit zo alleen geweest.

"Dan zit je in je mooie, grote huis, maar je bent wel alleen. Af en toe kwam er een vroedvrouw langs. Die zag al snel dat het niet goed met me ging, maar die moest ook nog vijf andere vrouwen zien. Toen mijn zoon kwam, was mijn man wel thuis, maar hij ging toen zelf door een lastige periode. In zulk soort situaties trek ik de zorg naar me toe.

"Aan de andere kant waren er ook dingen die ik echt alleen heb beleefd. Ik had de hormonale weirdness, hij niet. Dat was diegene die ineens niet meer kon slapen, hij niet. Dat probleem wilde ik voelbaar maken door het in het boek niet over een koppelt te laten gaan, maar over een moeder alleen."

Hoe zag die 'hormonale weirdness' er precies uit?
"Als je bevalt, wordt er blijkbaar een deel in je brein getriggerd om je alert te maken, zodat je de baby hoort huilen en niet vergeet. Ik ben heel sensitief: geef mij één trekje van een joint en ik heb twee dagen de slappe lach. Alles komt tien keer zo hard binnen, dus ook de hormonen die me alert maakten. What the fuck!

"Na de bevalling was ik vier nachten wakker. Ik begon dingen te horen die er niet waren. Ik ademde te hoog, kreeg hartkloppingen. Ik wilde me angstig, zonder verklaring. Het had niets met mijn kind te maken, het was meer alsof ik per ongeluk speed had genomen. Ik zat in een bad trip en raakte in paniek.



Soms kan het al behagen als iemand zegt: 'Je zit in een storm, het gaat nog even duren, maar je raakt eraan.' Erica Jelicicova Fortuin

"Het probleem met slaapmedicatie is dat je er angstig van wordt. Dus wat heb je daarna? Ik wist dat ik daarmee niet kon beginnen, de bijwerkingen zouden het probleem alleen maar groter maken. Ik moest iets vinden in mezelf, iets anders dan een pil. Dan ben ik begonnen met wandelen, acupunctuur en homeopathische shizze.

"Er was één vriendin met wie ik tijdens mijn wandelingen in het park veel bedde. Zij heeft ook kinderen en wist nog goed hoe donker in het begin de periodes waren. Ook zij ervoer angst en stress. Soms ging ze in bed liggen, hield zichzelf vast en zei: 'Dit gaat over, dit gaat over'. Die zin: 'Ik had het ook. Het gaat over', gaf me ongelooflijk veel troost. Ik wilde rauwe verhalen in plaats van de gelukkige verhalen."

Uw kinderen zijn nu 1 en 4. Hoe voelt u zich tegenwoordig?
"Inmiddels vind ik het fantastisch. Ik zou eigenlijk nog wel meer kinderen willen. (lacht) Mijn man krijgt een hartverzaking als hij dit hoort."

Wat vindt u er leuk aan?
"Soms heb je het gevoel dat je op het goede moment op de goede plek bent. In deze periode was ik dat extreem. Afgelopen zomer was ik met mijn gezin op de camping. Het was net iets te koud, er was overal superveel stof, en in de koelbox was een pot yoghurt ontploft. Daarbij had mijn dochter de windpokken, dus die riep de hele tijd dat ze jeuk had. Een vriend kwam een paar dagen lang en toen hij weer vertrok, legde hij zijn hand op mijn schouder en zei: 'Ik wist niet dat jij het zo zwaar had'. Ik was echt verbaasd, voor mij viel het allemaal wel mee. Voor mij was het een toffe vakantie, ik vond het gezellig.

"Door het jaar heen hou ik van de regelmaat die kinderen met zich meebrengen. Ze moeten eten, in bad, naar bed. Ik kan dat niet twintig andere dingen doen. Het is een ritme dat knusheid met zich meebrengt. Ik vind het ook leuk om met hen naar buiten te gaan en geen plan te hebben. Maar ik heb ook vriendinnen die het moederschap zwaar vinden, of niet altijd leuk. We moeten over de strubbelingen praten zonder dat er een label op je zit dat je ze vaakjes niet goed op orde hebt.

"Als ik na de bevalling met andere jonge moeders had kunnen samenwonen, had ik volgens mij geen postnatale depressie gehad. Ik verlangde naar een traditie die me een gedragen gevoel gaf, een groter verhaal waar ik in kon stappen. In de plaats daarvan zat ik alleen met een baby in een stil huis, te trippen op stapeloze nachten. En natuurlijk heb je dan ouders of familie die willen helpen, maar die snappen niet altijd wat je doormaakt."

Ik vond het sterk dat u beschrijft hoe vele mensen in uw omgeving vervallen in clichés als je te slecht voelt. Iedereen heeft het over 'ga maar door' en 'laat het los'. Alser er geen taal meer is voor de donkerste en de crisis.

"Zelf zou ik tegen iemand die het moeilijk heeft niet meer zeggen: 'Laat het los'. En ook niet: 'Misschien moet je yoga doen.' Ik zou zeggen: 'Als je wilt kom ik elke dag langs. Ik ga naast je zitten, en vertel me maar hoe je je voelt. Geen enkele angst is te crazy voor mij."

Uiteindelijk vindt het hooftpersoneage simpelweg soelaas bij andere voorbijgangers in het park om de hoek. Het zijn de ontmoetingen met onbekenden die troost geven.

"Ja, de vangnetten en netwerken zijn er, ik moest ze gewoon vinden. Naar buiten gaan, contact maken met iemand die voorbijloopt. In het park ontdekte ik dat ik vooral gewoon eenzaam was, en dat was dat mischien allemaal een beetje zijn. Ik vond geen verbinding met een specialist die zei: 'Je gaat nu jezelf beter maken door dit en dit.' Ik vond geen verbinding met een traumatherapeut die zei dat ik elke dag tijd moest nemen om aan mezelf te werken. Het gevoel dat je elke dag allerlei opdrachten hebt: dat is toch een vreemde benadering?

"Na mijn boek kreeg ik veel berichten via Instagram van mensen die zich heel alleen voelden in het moederschap. Die mensen hebben waarschijnlijk ook behoefte aan een netwerk, aan logematen. En dus niet perse aan zelfhulpjes en vragen zoals: "Wie ben je? Wat is jouw passie? Wat wil je nu echt in het leven?" Hoe kun je dat nu weten, trouwens? Ik weet niet wie ik ben. In mijn moeilijke periode werd ik wakker en wist ik niet eens hoe ik mijn dag moest beginnen!"

U schrijft ook hoe er bij al die hulpverlening steeds betaald moet worden.
"Het kost ook superveel geld als je een beetje aan zelfzorg moet doen, het is een luxeding."

Moeten we dan niet meer aan zelfzorg doen?
"Natuurlijk is het goed om af en toe stil te staan bij jezelf en hoe je je voelt, en daar tijd voor te nemen. Maar ik denk wel dat we moeten stoppen onszelf te zien als een 'project', waar je een succes van kunt maken als je er maar hard structuren nodig voor werkt. We hebben vooral elkaar en sociale structuren nodig."

In uw roman komt het citaat 'schrijven uit de angst dat je anders gek zal worden'. Geldt dat ook voor u?
"Ik ben zo dankbaar dat ik schrijf. Ik voel liefde rondom het feit dat ik woorden kan kiezen om te beschrijven hoe iets voelt of eruitziet. Ik vertel iets aan iemand, waardoor alles wat ik meemaak echt wordt. Het is niet meer alleen mijn gevoel of ervaring, het wordt gedeeld.

"Op de momenten in mijn leven dat ik een beetje crazy word, schrijf ik een dagboek. Ik moet benoemen wat mijn grootste angsten en demonen zijn. Die dagboeken mogen ze verbranden als ik sterf, dat mogen de kinderen echt nooit lezen."

Waar zijn de wolven

En pleidooi voor minder zelfzorg

Bijl Suzanne Grotenhuis

U schrijft ook over een bezoek aan een waarzegger. Heb u daar iets aan gehad?
"Weet je hoeveel vragen ik krijg van mensen die haar mailadres willen? (lacht) Een tijdje geleden zei ik haar: 'Best veel mensen willen jouw mailadres, wat vind je ervan?' 'Stuur maar door' zei ze. Ik snap het wel, het verlangen dat iemand je toekomst voorspelt als je zelf in het duister raakt.

"Ze voorspelt je toekomst trouwens niet echt, natuurlijk. Ze vertelt je over hoe de planeten stonden tijdens je geboorte. Bepaalde dingen staan volgens de sterren vast, maar toch heb je altijd keuzes. Dat vind ik ook interessant aan tarot, het idee dat je een frame neerlegt of een perspectief waarmee je naar iets kunt kijken. Het is een manier om te helpen voelen wat je voelt.

"Je kunt het ook zien als oplichterij, maar wat maakt dat uit? Soms kan het al helpen als iemand zegt: 'Je zit in een storm, het gaat nog even duren, maar je raakt eraan.'"

Suzanne Grotenhuis, Waar zijn de wolven. Een pleidooi voor minder zelfzorg. **Borghoff & Lambrigts, 22 p., 22,99 euro.**
LEES OOK

- Google niet het antwoord op je levensvragen voor de zoveelste keer in enkele episode of er iets ons is met je kind?
- Waarom 'selfs niche' een compliment te. Mijn vrije tijd noem ik mijn 'pechruin'. Het maakt van mij een betere mens?
- Sara Pervoets schildert zich los van de trauma's die ze opleefde als dochter van een benoemde vader. Met dit werk, heb ik mezelf gestermd!

Best gelezen?

- De situatie met munten van 2 euro's helemaal te gek: kartoepelers en boegjes van smartphones zijn de schuldigen!
- Es Mitta Bérgé Collie Van Ongeveel ik heb nooit een vriendschapgroep met mij gewild. Ik heb één beste vriend!

De koninklijke comeback van een Perzische prins: 'Prince of Persia: The Last Crown' is een schitterend succes.

TV & CULTUUR

- 16:30 uur** **Cher** maar bediende: 'Champion' een geweldige mix van de laatste rap
- 16:30 uur** **Pauline Premier** Taakproeft in Kiev de genderrelatie met Okarina te herstellen
- 16:00 uur** **Team Belgium** kan straks met 900 afzetten naar Parijs afzetten
- 15:30 uur** **Live** - Kermis! Beschuldigt Okarina ervan dat het gebroedertje bij Siss Postelberg aldus brand na 24 uur geblaat

Arts & Cultuur

Waarom 'The Color Purple' ook na meer dan veertig jaar een belangrijk boek blijft

Intervallen met fotograaf en kunstenaar Robin en jeugdwerker Fatih uit 'Zorgen voor minna': 'Mijn moeder was een modieuze vrouw. Maar ze was verpest door het leven'

Best gelezen?

- De situatie met munten van 2 euro's helemaal te gek: kartoepelers en boegjes van smartphones zijn de schuldigen!
- Es Mitta Bérgé Collie Van Ongeveel ik heb nooit een vriendschapgroep met mij gewild. Ik heb één beste vriend!

De koninklijke comeback van een Perzische prins: 'Prince of Persia: The Last Crown' is een schitterend succes.

Nu belangrijker dan ooit: De Mornings kwaliteitsjournalistiek. Neem een abbonement op: De Morgen

Algemeen Contacteer ons Advertenties Vacatures Foto's Abonnementenvoorwaarden Gedragsvoorwaarden Cookie-beheer Wettelijke bepalingen	Service Levensservice Mijn account Abonnement Insider Afschrijven	Volg De Morgen Facebook Twitter Instagram Nieuwsbrieven RSS feeds Android apps iOS apps Digitale krant	Navigator Zoeken Archief
---	---	---	---------------------------------------