



PERSOONLIJK FAMILIE

INTERVIEW

## SUZANNE (38) VOELDE ZICH EENZAAM NA HET KRIJGEN VAN KINDEREN: 'HERKENNING BIJ ANDERE MOEDERS BRACHT TROOST'

04.11.2023 | 14:00 UUR | DAPHNE KEISLAIR

**Suzanne Grotenhuis (38) voelde zich eenzaam na het krijgen van haar kinderen. Urenlang liep ze door het park, omdat haar zontje het liefst in de draagzak bij haar was. Ze kampte met paniekaanvallen en donkere gedachten: 'Het ging toen niet zo goed met mij.'**

Suzanne heeft haar toenmalige gedachten opgeschreven en daaruit is het boek *Waar zijn de wolken* ontstaan.

### UITGEPUT

"Vermoeidheid is echt iets wonderlijks", vertelt ze aan LINDA. "Na de geboorte van mijn zontje, kon ik gewoon niet meer slapen. [Paniekaanvallen](#), hartkloppingen en angsten kwelden me. Ik was ongelooflijk uitgeput en werd geplaagd door verontrustende gedachten. Wanneer ik probeerde te slapen, leek het alleen maar erger te worden." Voor Suzanne voelt het alsof ze vijf Red Bulls heeft gedronken en vervolgens moet proberen in slaap te vallen. "Ik was hyperalert, rillerig en overweldigd door een voortdurend zenuwachtig gevoel."

Overdag gaat Suzanne met haar pasgeboren zontje naar het park. "Ik weet niet zeker of ik te maken had met een [huiltbaby](#), maar ik gaf hem nooit echt de kans om te huilen. Hij kalmeerde wanneer hij bij mij was, dus liep ik uren en uren door dat park." Ze besluit professionele hulp te zoeken bij de huisarts. "Daar probeerden ze onmiddellijk mijn probleem op te lossen. Omdat ik om hulp vroeg, verwachtten ze meteen met een oplossing te komen. Maar eigenlijk wist ik zelf niet eens precies waar ik naar op zoek was."

Ze wordt doorgestuurd naar diverse specialisten, coaches en therapeuten, en volgt zelfs EMDR-therapie, maar het biedt haar geen verlichting. "Ik ken veel mensen voor wie dit wel effectief was, maar gedurende die eerste drie maanden hielp dit allemaal niet voor mij. Een concrete oplossing was te ver weg. Ik had iets anders nodig."

### NET BINNEN



BUITENLAND

SCHOKKEND

**Britse peuter (2) komt om van de honger nadat vader sterft aan hartaanval: 'Mag nooit...'**



TRENDING

**Podcast 'Op je Gezondheid' ontkracht misinformatie: 'We...'**



ADVERTORIAL

**MINISTERIE VAN INFRASTRUCTUUR EN WATERSTAAT**

**3 x Voordelen om met een deelauto de weg op te gaan dit seizoen (en daarna)**



BINNENLAND

VOOR DE RECHTER

**OM verdenkt man van poging tot doodslag in zaak Bas Muijs**



MODE

EXCLUSIEF IN LINDA.

**Bertrie Wierenga zoals je haar nog nooit gezien hebt: 'Deze shoot is zó niet mij'**

## EENZAAM

Suzanne ervaart vooral een diepgaand gevoel van eenzaamheid. “Ik had nooit verwacht dat het krijgen van kinderen zo’n eenzame ervaring zou zijn. In het park had ik af en toe gesprekken met andere ouders, en ook telefoongesprekken met mijn vriendinnen brachten wat troost. Het bleek dat de kraamtijd voor andere mensen soms ook verre van een ‘roze wolk’ was. Dit inzicht was voor mij tien keer waardevoller dan de sessies met een van de specialisten.”

Ze realiseert zich dat het vooral de eenzaamheid is die overheerst. “Ik was bang, omdat ik nog niet volledig begreep wat er met me gebeurde na de geboorte van mijn zoon. Maar zodra ik merkte dat anderen dit herkenden, voelde ik me al voor de helft minder angstig.”

## GEMEENSCHAP

Ze heeft vooral het gevoel dat ze alles in haar eentje moet doen. De kraamhulp vertrekt na de eerste week en haar man moet weer aan het werk. “Het is eigenlijk best vreemd dat je bij zo’n ingrijpende verandering volledig op jezelf wordt teruggeworpen. Ik vind het een vreemde afspraak die we als maatschappij met elkaar hebben gemaakt.” In haar boek beschrijft Suzanne haar verlangen:

*‘Ik las dat vrouwen in Mexico na de bevalling veertig dagen lang hun kamer niet uit mogen  
ze moeten met de baby in bed blijven  
en de zussen en tantes en oma’s doen de rest  
nog nooit heb ik zo verlangd naar zussen en tantes en oma’s  
naar tradities  
een groter verhaal waar ik in kon stappen  
naar stemmen om me heen  
handen die me dragen  
woorden die me dragen  
iemand die met me mee twijfelt  
het niet zeker weet  
en dan daarna met de pannen rommelt  
zoals vroeger.’*

Suzanne zou het liefst na de geboorte van haar kind in een huis wonen met andere moeders en hun pasgeboren baby’s. Ze gelooft dat het delen van ervaringen, het zien van anderen en het begrip voor elkaars uitdagingen een enorme steun zouden zijn. Het gevoel van “het is oké om je zo te voelen, we zitten hier allemaal samen in, het komt goed” zou haar geholpen hebben, zegt ze.

## DEPRESSIE

In plaats daarvan dringt haar omgeving er, met de beste bedoelingen, op aan om te stoppen met borstvoeding, haar zoontje in zijn eigen bed te leggen en slaappillen te nemen. “Maar ik had het gevoel dat dat niet de oplossing voor ons was. We moesten bij elkaar blijven.”

Na vele uren in het park te hebben gelopen, komt er na drie maanden een keerpunt. Het lukt Suzanne eindelijk om haar baby in zijn eigen bed te laten slapen, en vanaf dat moment gaat het beter. Inmiddels is haar zoon 1 jaar oud en heeft ze nog een dochter van 4 jaar. Ook bij haar dochter beleefde ze een moeilijke periode, hoewel ze toen nog dacht dat dit er bij de eerste bij hoorde en de tweede anders zou zijn. Terugkijkend noemt ze deze tijd een donkere periode. “Ik weet nog steeds niet precies wat het was dat me zo vreemd deed voelen. Misschien was het wel een vorm van een postnatale depressie.”

## DAGBOEK

Tijdens die donkere periode hield ze een dagboek bij, en daaruit is nu het boek *Waar zijn de Wolken* ontstaan. “Bizar genoeg is het een verbazingwekkend licht en grappig boek geworden. Mijn oorspronkelijke dagboek van destijds was juist heel somber. Dat zal ik nooit met iemand delen. Misschien moet ik het maar verbranden. Maar het boek

dat ik heb geschreven, is een waardevol naslagwerk voor mijn kinderen. Ze mogen het zeker lezen.”

Wat Suzanne tijdens die periode echt hielp, was de gedachte dat haar problemen wellicht hormonaal waren. “Daarom hield ik een aftelkalender bij. Elke dag die ik afstreepte, wist ik: ‘Die dag hoef ik nooit meer te beleven.’ Het leek eindeloos, maar ik wist dat het op een dag voorbij zou zijn. Het aftellen maakte het gevoel van eindeloosheid beheersbaar.” Suzanne benadrukt dat het niet aan haar zoon lag of aan het feit dat hij veel huilde.

## **MAATSCHAPPIJ**

Volgens Suzanne leven we in een maatschappij waarin iedereen alles zelf moet kunnen oplossen. “We moeten overal proberen er de beste versie van te maken. Dit gevoel van verantwoordelijkheid drukt zwaar op mensen. Het lijkt alsof je je eigen problemen moet oplossen, terwijl sommige uitdagingen juist om een breder netwerk vragen. Het vinden van de juiste mensen, gelijkgestemden die dezelfde ervaringen delen en begrijpen wat je doormaakt, is essentieel. Dit soort verbindingen en begrip kunnen een grote steun zijn als je zoiets meemaakt.”

## **FRAGMENT BOEK**

Tot slot nog een fragment uit het boek van Suzanne:

*‘Ik voel me zo godvergeten eenzaam  
iets wat mensen niet zeggen trouwens  
als je een kind gaat krijgen  
nee mensen zeggen  
gefeliciteerd  
en geniet ervan  
of misschien dat het pittig gaat zijn  
maar niemand zegt  
pas op voor eenzaamheid  
pas op want voor je het weet ben je zo eenzaam dat je  
vergeet wie of waar je bent  
en of je eigenlijk wel bestaat  
het schijnt trouwens dat de buurvrouw op nummer 82  
ook een baby heeft gekregen  
misschien voelt zij dit ook  
ik heb geen idee  
we zien elkaar nooit  
en ik heb trouwens gezien dat zij haar baby zo  
een grote strik omdoet  
ken je dat?  
zo een grote strik om het hoofd?  
dus dan denk ik meteen dat dat iemand is die alles op  
een rijtje heeft  
want waar vind je anders de tijd en mentale  
denkruimte om je baby zo een strik aan te doen  
misschien moest ik eens aanbellen’*

Foto van de cover van het boek Waar zijn de wolken