

Valerie Bouwmeester in de bres voor oud-couveusekindjes



Kindje in een couveuse.
Eigen foto

NIEUWOLDA Als je na je geboorte in de couveuse hebt gelegen, dan is dat een pittige start van je leven. Een baby wil tenslotte niets liever dan bijkomen op de borst van zijn moeder, na de toch wel heftige ervaring van geboren worden. In plaats daarvan kwam je terecht in de couveuse, alleen. Zaken als het ontbreken van veel huidcontact, pijnlijke ingrepen en een streep door de eerste hechting eisen hun tol.

Valerie, die zelf ook weet wat het is om je leven te starten als couveusekindje, vindt dat er meer aandacht moet komen voor de gevolgen op de lange termijn en daarom gaat ze er met Geboren Inzicht mee aan de slag om meer bewustwording en erkenning hiervoor te genereren. Ze werkt in haar bedrijf Geboren Inzicht onder andere met het geboorteverhaal, oftewel hoe ervaringen in de periode van de zwangerschap, de geboorte en het eerste levensjaar invloed hebben op hoe we als mens in het leven staan. En welke onbewuste geboortepatronen we daardoor met ons meedragen. Met als specialisatie (oud) couveusekindjes en volwassenen/kinderen met een andere pittige start.

Langere termijn

Het wordt steeds duidelijker dat deze (valse) start ook de nodige gevolgen op de lange termijn kan hebben. Eigen ervaringen en de verhalen van andere (oud)-couveusekinderen leren dat die gevolgen best vergaand kunnen zijn. Zo is het voor veel volwassen couveusekinderen moeilijk om 40 uur te werken, omdat ze vaak chronisch vermoeid zijn en beperkte energie hebben. Daarnaast komen burn-out en depressie ook regelmatig voor.

"Op sociaal gebied missen we vaak een gevoel van basisveiligheid, hebben we weinig zelfvertrouwen en een slecht zelfbeeld. Vriendschappen en relaties gaan ook niet altijd vanzelf. Dat klinkt alles bij elkaar misschien nogal dramatisch, maar natuurlijk heeft niet iedereen last van al deze zaken. Dit heeft ook te maken met hoe lang je in de couveuse hebt gelegen, of je veel ingrepen hebt ondergaan en wat je verder allemaal hebt meegemaakt in die tijd."

Negen fasen

Valerie kwam 47 jaar geleden ter wereld in een kraamkliniek in Rotterdam. Omdat ze maar twee kilogram woog werd ze vijf minuten na de geboorte overgeplaatst naar een ander ziekenhuis voor de nodige onderzoeken. "Mijn moeder heeft me de eerste vijf dagen niet gezien, mijn vader wel, maar vasthouden was er destijds niet bij." De gevolgen merkt ze nu nog. "Het eerste uur na de geboorte zijn enorm belangrijk voor de binding met de moeder; dat wordt ook wel het gouden uur genoemd. Wanneer een baby huid-op-huid ligt met de moeder zijn er negen observeerbare fasen, die zijn aangeboren en instinctief zijn voor de baby, zoals gewenning, zuigen en slapen. Daarbij is het belangrijk dat moeder en kind de rust en tijd krijgen om deze fase te doorlopen."

Couveusekinderen doorlopen deze fasen niet. Op latere leeftijd kunnen de gevolgen hiervan aan de oppervlakte komen. "Ik heb een prima jeugd gehad, maar had toch een slecht zelfbeeld, ik had ook moeite om vrienden te maken, me te hechten, dacht dat ik niet goed genoeg was. Bang om afgewezen te worden misschien. Ik stelde bovendien hoge eisen aan mezelf en aan mensen in mijn omgeving."

Naarmate de jaren vorderden wist Valerie daar beter mee om te gaan, al loopt ze ook nu nog tegen bepaalde zaken aan. "Ik hou er bijvoorbeeld niet van om tijdens een feestje of een vergadering een volle zaal binnen te stappen, en zorg er dan ook meestal voor dat ik als één van de eersten aanwezig ben. Met afscheid nemen idem dito. Snel een groet en weg; het uitgebreid afscheid nemen is niet mijn ding. Ook heb ik soms de behoefte even alleen te zijn. Mijn partner kon daar in het begin moeilijk mee omgaan, vroeg dan of er iets was, of hij kon helpen. Maar dat is het niet, je hebt simpelweg dan even niet de behoefte aan mensen om je heen."

Ervaringen

Door haar werk komt ze veel in contact met 'gelijkgestemden'. Herkenning is daarbij het sleutelwoord. "Laast kreeg ik een uitgebreide mail van een mevrouw van 65 jaar, die ook een tijdje in een couveuse heeft gelegen. Ik schrijft om mijn website ook veel blogs over dit onderwerp en ze herkende precies wat ik beschreef. Nu nog liep de vrouw tegen dingen aan die terug te voeren zijn naar haar geboorte."

Wat heb jij ervaren?

Valerie is geïnteresseerd in de ervaringen van couveusekindjes. Ook wil ze meer aandacht creëren voor de gevolgen op langere termijn voor baby's die na de geboorte in een couveuse zijn geplaatst. Naast ervaringen uitwisselen, heeft ze een tweede doel: organisaties benaderen om te zorgen voor meer onderzoek op dit gebied.

Informatie voor oud-couveusekindjes staat op website www.geboreninzicht.nl/voor-jezelf. Ouder(s) van een couveusekindje kunnen terecht op de website www.geboreninzicht.nl/voor-je-kind.