



- wereldwijd sterft er elke minuut een vrouw tijdens zwangerschap of bevalling. Dat zijn er jaarlijks 529.000
- risico om te overlijden aan complicaties: in Nederland 1 op 10.200, in Afrika 1 op 22 vrouwen
- per jaar worden daardoor 1 miljoen kinderen wees, die weer 3 tot 10 keer zoveel kans hebben om vroeg te overlijden...

Uit solidariteit gingen 7 bekende vrouwen als madonna's met kind op de foto. Daarmee steunen zij samen met ons het goede doel dat esta omarmd heeft: MyBody, de organisatie die op alle mogelijke manieren aandacht vraagt voor dit probleem.

wereldmoeders

Initiatiefnemers voor de prachtige portrettenreeks op de volgende pagina's zijn MyBody en esta. MyBody steunt projecten van lokale organisaties in ontwikkelingslanden die vrouwen én mannen helpen zelf te beslissen over hun seksuele leven en het krijgen van kinderen. Zo kunnen zij zich beter beschermen tegen hiv/aids, ongewenste zwangerschap en seksueel geweld. En krijgen ze de kans om de armoedespiraal te doorbreken. Je steunt MyBody door de kaart op bladzijde 27 op te sturen.



Mirjam Sterk

Hagar Peeters

Kim-Lian van der Meij

Tamar van den Dop

Sanne Wallis de Vries

Beertje van Beers

Kim van Kooten



moeder: Mirjam Sterk (35)
bekend als: Tweede Kamerlid
 voor het CDA
zoon: Jort
geboren: 14 mei 2008

'Toen ik met een dikke buik liep, zag ik een documentaire over Afghanistan, hoe daar nu vrouwen worden opgeleid tot vroedvrouw en naar ver afgelegen dorpjes reizen om andere vrouwen te helpen bij hun bevalling. Maar dat is echt nog niet de regel daar. Veel vrouwen moeten het maar zelf uitzoeken en het is bijna een uitzondering als kinderen gezond worden geboren. Er is veel onkunde, en op alles wat sexualiteit is, ligt toch een taboe. Het gaat daar al eeuwen zo, vrouwen vinden dat soort risico's normaal. Maar zwangerschappen en bevallingen zouden daar natuurlijk ook veel veiliger en hygiënischer kunnen, en dus comfortabeler. Ik vind het wel heel goed om daar op deze manier aandacht voor te vragen.

Mijn eigen zwangerschap is prima verlopen, op wat kleine ongemakken na. Jort is mijn tweede kindje, ik heb ook een meisje van 3. Ik was nu – de tweede keer – wat zekerder. Bij een eerste kind weet je helemaal niet wat je te wachten staat, dan kijk je echt in een zwart gat. Dan is het zo fijn dat er verloskundigen zijn die steeds kijken of het goed gaat met de baby, of hij goed groeit en goed ligt. Je krijgt nu met twintig weken zelfs standaard een echo, en ik heb vlak voor de geboorte weer een echo gekregen om te kijken of Jort wel goed lag. Dat geeft veel rust, en rust is een van de belangrijkste dingen als je moet bevallen. Ik ben in het ziekenhuis bevallen, ik heb namelijk een medische indicatie in verband met een klein hartruisje vanwege een gaatje in mijn hart. Bij een

bevalling is het infectiegevaar altijd vrij groot. Bij een infectie zouden bacteriën zich bij mij in het hartgaatje kunnen nestelen en dat zou fataal kunnen aflopen. Daarom kreeg ik uit voorzorg een infuus met antibiotica. Op zo'n moment vind je het natuurlijk heel fijn dat de medische zorg goed geregeld is hier – en de bevalling is dan ook goed verlopen. Jort is van 14 mei en het gaat prima. Al lukt het door-slapen 's nachts nog niet echt. Hij is een heel tevreden mannetje, hij groeit goed en hij is ook heel groot, veel groter dan zijn leeftijdgenootjes.

Tijdens een zwangerschap ben je je extra bewust hoe groot de risico's eigenlijk zijn. En hoe ontzettend goed wij het hier georganiseerd hebben – tot de kraamzorg aan toe. Dat is iets wat we heel normaal vinden, maar er zijn natuurlijk een heleboel plekken op de wereld waar dat allemaal helemaal niet zo vanzelfsprekend is. Binnen het CDA heb ik jeugd en gezin in mijn portefeuille. Ik realiseer me denk ik iets beter dan de gemiddelde Nederlander hoe goed de structuren hier in Nederland zijn. En ja, dat wens je iedereen toe, waar ook ter wereld. In de Tweede Kamer halen we nu ook de tentoonstelling Veilig Moederschap naar ons toe. Nederland loopt voorop als het gaat om ontwikkelingshulp aan vrouwen, in samenhang met hiv/aidsbestrijding. De Verenigde Staten laten dat – door het abortusstandpunt – toch liggen. Ik ben best trots dat wij er wél aandacht voor hebben.'
 Mirjams Sterk is naast Tweede Kamerlid ook predikante. >

‘Zo’n veilige bevalling wens je iedereen toe, waar ook ter wereld’

'Sinds zijn geboorte heb ik veel bewondering voor vrouwen'



moeder: Hagar Peeters (36)
bekend als: dichter
zoon: Abel
geboren: 16 juli 2008

'Ongelofelijk hoe snel het gaat in het begin. Ik zag laatst een baby'tje dat net geboren was, dan vind ik Abel alweer hartstikke groot. Ik ben heel erg blij met hem – het is toch een wonder, zo'n klein kindje. Ik heb geluk gehad, mijn zwangerschap en mijn bevalling zijn erg goed gegaan. Ik heb zelf ook wel voorbereidingen getroffen – en heb zo gezond mogelijk geleefd om alle risico's te beperken. Maar je realiseert je wel dat je niet alles in de hand hebt. Je bent overgeleverd aan de natuur – en aan de medische zorg. Met die goede medische zorg in Nederland prijs ik mezelf wel gelukkig. Die zorg is er natuurlijk ook niet altijd geweest. Ik las tijdens mijn zwangerschap in het boek *Veilig bevallen* van Beatrijs Smulders dat er honderd jaar geleden nog veel vrouwen stierven aan kraamvrouwenkoorts, doordat artsen en verloskundigen nog niet wisten dat ze met vieze handen ziektes konden overbrengen. Honderd jaar geleden, dat is nog erg kort. Zelf heb ik mensendieck gedaan tijdens mijn zwangerschap, met oefeningen om bekkeninstabiliteit te voorkomen. Het is een verworvenheid dat dat hier in Nederland zomaar vergoed wordt door de ziektekostenverzekering. Ik heb er ook bewust voor gekozen om in het ziekenhuis te bevallen. Ik wilde daar namelijk niet halverwege de bevalling nog naartoe moeten als er iets mis zou gaan.

Door de hormonen heb ik me heel sterk gevoeld in mijn zwangerschap, en zelfs de laatste maand heb ik nog heel veel gedaan. Maar ik wist ook: dat sterke gevoel kan misleidend zijn. Een vriendin van me had ook een goede zwangerschap, maar haar kindje was niet goed ingedaald – dat is haast misgegaan tijdens de bevalling. Ze waren bijna te laat met ingrijpen. En er zijn wel meer mensen in mijn omgeving die met loeiende sirenes naar

het ziekenhuis moesten. Ik realiseerde me tijdens de zwangerschap ook heel goed hoe kwetsbaar je bent. De baby kan in een stuit liggen, de navelstreng kan te strak om het nekje zitten, of je kunt een postnatale depressie krijgen. Het is niet vanzelfsprekend dat alles maar goed gaat. Hier in Nederland kun je een keizersnee krijgen als dat nodig is, maar in een land waar die voorzieningen niet bestaan, gaat de moeder of de baby misschien wel dood. Door gebrek aan kennis en zorg. Uit solidariteit met andere moeders ga ik daarom graag op de foto voor MyBody. Ik ben ook groot voorstander van het recht op zelfbeschikking waar MyBody voor staat. Ik geloof heel erg in dat soort universele rechten. In de Bijbel wordt mijn naamgenoot Hagar weggestuurd met haar kind omdat ze weigert een slavin te zijn. Mijn bundel *Loper van licht* gaat daarover. Het is een pleidooi tegen alle vormen van ondergeschiktheid, uitsluiting en uitbuiting.

Door een geboorte wordt je leven op z'n kop gezet. Het is een wonder, maar je schrikt je ook dood – want opeens sta je helemaal in dienst van zo'n baby'tje. Door de geboorte van Abel heb ik heel veel bewondering gekregen voor vrouwen. Ik ben alleen met Abel. Eerst was nog niet helemaal duidelijk in hoeverre zijn vader bij zijn opvoeding betrokken zou zijn, maar ik heb nu wel het idee dat dat goed komt. In die eerste week moet je eigenlijk bijkomen van de bevalling, maar die ruimte is er niet, je moet meteen voor de baby zorgen. Het is fysiek, emotioneel en psychisch een uitputtingsslag, maar al die vrouwen ter wereld doen het toch allemaal maar. We worden het zwakke geslacht genoemd, maar het tegendeel is natuurlijk waar! >

‘Belangrijk dat ze leert haar dromen achterna te gaan’

moeder: Kim-Lian van der Meij (28)

bekend als: zangeres

dochter: Ronja Emma

geboren: 27 mei 2008

‘De geschiedenis herhaalt zich. Mijn moeder, die professioneel ballroomdanseres was, stond op het podium met een dikke buik van mij. Ik stond ook met een zes-maanden-buik te zingen en te dansen in *Fame*. En twee maanden na de bevalling heb ik mijn rol alweer opgepakt. Daar was ik helemaal klaar voor. Ik heb naar mijn idee een half jaar heerlijk stilgezeten in ons huis in Zweden, maar ik was blij toen ik weer aan de slag kon.

Daniël en ik wilden samen kinderen, maar we dachten dat het zo rond ons 30e zou gebeuren. Ongepland werd ik eerder zwanger, dat was een blij verrassing. Ik heb altijd geweten dat ik moeder wilde worden, maar je moet maar afwachten of je de juiste partner vindt.

Ik leerde Daniël zes jaar geleden kennen toen ik mijn eerste single, ‘Teenage superstar’, opnam in Zweden.

Hij had het liedje geschreven en produceerde het. Op het vliegveld, waar hij me ophaalde, zag ik hem meteen helemaal zitten. Wat een leuke vent! Daniël stelde zich heel professioneel op. Toen hij achter de knoppen zat, met zijn gitaar in zijn handen, kreeg ik vlinders in mijn buik. Hij merkte mijn verliefdheid niet op, daar was hij helemaal niet mee bezig. Hij moest een goede plaat opnemen. ‘Teenage superstar’ werd een grote hit. Ik mocht een heel album opnemen, mét Daniël.

Pas tijdens de tweede opnameserie liet ik doorschemeren dat ik hem leuk vond. Ik heb hem versierd. Als ik verliefd ben, is alles perfect en fantastisch. Dan wil ik trouwen, kinderen krijgen. Alles. Daniël is wat langzamer. Hij wilde eerst van mij houden voordat hij allerlei wilde uitspraken deed. Zo lief. Het heeft ook vijf maanden geduurd voordat wij intiem waren met elkaar. Dat wachten vond ik heel interessant aan hem, dat kom je bijna niet meer tegen. Daarna was het ook meteen heel serieus. Anderhalf jaar hebben we heen en weer

gependeld tussen Zweden en Nederland. Soms zagen we elkaar tweeënhalve maand niet. We belden elkaar iedere avond in bed om te vertellen wat we die dag hadden meegemaakt. Soms werd ik wakker met de telefoon nog in mijn handen. Daniël kon als producer in Nederland aan de slag en daardoor vaker bij mij zijn. Nu zitten we vooral de zomermaanden in ons zomerhuis op het eiland Gotland.

Ik had me voorbereid op een pijnlijke, langdurige beval-

ling, maar binnen vijftig minuten was Ronja er. Daarvoor had ik anderhalf uur weeën. De hele bevalling was bijna pijnloos. In Zweden mag je niet thuis bevallen, je móet naar het ziekenhuis. Van tevoren had ik een ruggenprik besteld, maar daar was niet eens tijd voor. Ik ben heel trots dat ik het zelf heb kunnen doen. Ik ben me meer bewust geworden van hoe het lichaam werkt. Ik heb gemerkt dat ik niet veel hulp nodig had. Wat ik frappant vond, is dat het lichaam na tien centimeter ontsluiting zelf de persweeën inzet. Dat de natuur dat zo goed weet, dat het helemaal vanzelf gaat, is toch geweldig?

Ik vind het nog steeds vreemd om moeder te zijn. Ik voel me zelf soms nog een kind. Het is zo’n verantwoordelijkheid. Maar het wordt steeds vertrouwer. Ik vind het moederschap leuker worden. Ik krijg meer contact met haar, in het begin is het nog zo’n hoopje. Ik denk wel dat ik een leuke moeder ben. Ik ben een vrij mens. Zelf heb ik ook een vrije opvoeding gehad. Ik vind het belangrijk dat ze leert lief te zijn, respect te hebben en dat ze haar eigen dromen achterna mag gaan. Dat mocht ik ook. Ik mocht zingen, dansen en van school af. Kon mijn eigen weg vinden. Dat mag Ronja later ook van mij.’

Kim-Lian woont samen met de Zweedse producer Daniël Gibson, die het liedje schreef waarmee zij internationaal bekend werd. >



‘Toen was het leven simpel: het was mijn buik en ik’

naam: Tamar van den Dop (38)

bekend als: actrice, scenarioschrijver en regisseur

zoon: Benjamin

geboren: 18 september 2007

‘Er was altijd wel een stil verlangen. Maar de angst om moeder te worden overheerste. Ik was bang voor de verantwoordelijkheid. De goede man had ik al ontmoet, Gregor, en ik wist: met hem zou ik wel kinderen willen, hij is mijn grote liefde. Maar de angst bleef. Tot Gregor zeven jaar geleden een ongeluk kreeg, op een snelweg bij Rotterdam. Een vriendin van me reed me naar het ziekenhuis. Onderweg van Amsterdam naar Rotterdam realiseerde ik me: wat zit ik toch te mutsen, en wat ben ik toch bang aan het zijn, ik moet het gewoon doen! Ja, de klap die Gregor had gemaakt, maakte mij in één klap wakker. Met Gregor kwam het weer goed, maar toen moest hij natuurlijk nog overstag. Ik heb hem een paar maanden gegeven om aan het idee wennen. Uiteindelijk wilde hij ook. Met één kind ben je nog een ‘koppel-met-een-kind’, maar met twee kinderen ben je echt een gezin. Dat verschil vind ik groot, bijna niet uit te leggen. De druk op mijn werkagenda is nu ook veel groter. Dat is wel even slikken, maar als ik nu zie hoe Minke haar broertje knuffelt, en zegt: ‘Ik wil later met je samenwonen in één huis’, dan denk ik: woowow, wat zijn ze toch lief samen! Ik heb ook wel poepmazzel. Mijn kinderen zijn zo blij en enthousiast, het zijn echte levensgenieters.

Mijn zwangerschappen waren pittig. Ik was de eerste vier maanden extreem misselijk. Daarna had ik een goede periode. Zwangere vrouwen vind ik een soort tanks: ga opzij! Ik heb een groter belang te verdedigen! Normaal maak ik me altijd erg druk of iedereen om me heen wel tevreden is, maar toen was het leven lekker simpel: het was mijn buik en ik. Ik vond het een heel krachtig gevoel. Komt natuurlijk allemaal door de hormonen, maar het voelt geweldig. Ik ben twee keer in het ziekenhuis bevallen. Bij Minke zat er meconium in het vruchtwater, bij Benjamin was dat weer zo. Ik had die tweede keer heel graag thuis willen bevallen. Daar bleek dat de weeën niet doorzetten, en

eigenlijk moest ik een keizersnee. Maar ik wilde dat echt helemaal niet. Ik kreeg uiteindelijk extra weeënopwekkers en daardoor kwam ik in een weeënstorm terecht. Gregor heeft me daar echt doorheen geloodst, dat was fantastisch. Daarna kwam de placenta niet los en verloor ik heel veel bloed. Ik moest zes weken in bed blijven. In die tijd had ik juist leuke dingen met Minke willen doen. Zij was in die tijd wel jaloers, ze zei dingen als: ‘Mama, we kunnen hem ook aan de wind geven.’ Of: ‘We kunnen hem ook verkopen.’ Haha. Als ik dan zie hoe lief ze nu met hem is! Ik ben heel blij dat ik in Nederland ben bevallen. Vriendinnen van mij wonen in Amerika, daar is alles zo hysterisch geregeld, je mag daar niets zelf doen. Ja, ik hou wel van ons nuchtere Hollandje, waar je het op de natuurlijke manier kunt doen.

Moeder-zijn verruimt je blik. Ik ervaar een groot verbond met andere moeders. De wereld kan heel hard lijken, maar uiteindelijk wil iedereen zijn eigen gezin veiligstellen. Dat is een universeel verlangen, als we ons dat realiseren en aan elkaar kunnen geven, dan hoeft er niet zo veel vijandschap te zijn in de wereld. Ik heb documentaires over vrouwen in de Andes en het Himalaya-gebergte gezien. Als je dan ziet hoe ver vrouwen moeten lopen tijdens de zwangerschap, en hoeveel kinderen en moeders daar sterven in het kraambed, dat is vrij extreem. Ja, met hen voel ik me wel solidair. Ik hoop voor mijn kinderen dat ze gezond zullen zijn – en dat ze hun dromen en wensen trouw kunnen blijven, en dat ze zich zeker genoeg voelen om daarnaar te luisteren. En dat ze eigengereid en sociaal zijn, maar dat is al zo, haha. Ik heb me in mijn leven nog nooit zo gelukkig gevoeld, zo overmand door liefde, als sinds ik moeder ben.’

Tamar is getrouwd met fotograaf en cameraman Gregor Meerman.

Hun eerste kind, Minke, is 5.

>

moeder: Sanne Wallis de Vries (37)

bekend als: cabaretier

dochter: Cato

geboren: 25 augustus 2008

'Op mijn 14e droomde ik dat ik in het zwembad was.

Ik had een jongetje aan de hand, en een meisje op de arm. Ik werd wakker met het besef: zo voelt het dus om kinderen te hebben. Ik dacht: volgens mij kan ik dat wel. Zonder kinderen was mijn leven ook oké geweest, maar ik dacht: als ik de juiste man tegenkom, en ik heb genoeg geld, dan wil ik ze wel.

Jackó en ik zijn zeven jaar samen. Toen een vriendin van me zwanger was, voelde ik op een gegeven moment heel sterk de drang: dit wil ik ook! Heel gevoelsmatig, intuïtief en primitief. Helemaal niet met het nobele gevoel dat ik nu eens een stel heel goede mensen op de wereld ging zetten. Nee, ik wist gewoon: ik wil met déze man kinderen! Zwanger zijn vond ik wel pittig. Zowel tijdens de eerste als de tweede zwangerschap heb ik me de eerste maanden moe en somber gevoeld. Na drie, vier maanden werd dat beter. Fysiek voelde ik me wel sterker dan normaal, met dat leven in me. Maar ik heb me wel heel erg 'niet mezelf' gevoeld. Wezensvreemd, heel erg vaag. Ik was ook veel feller dan normaal, maakte op straat ruzie met mensen. Ik heb echt met mezelf afgesproken: ik ga eerst tot tien tellen, want anders...

Cato is acht dagen na de uitgerekende datum geboren.

Ik heb wel geprobeerd haar eerder te laten komen. Ik had met Jackó namelijk afgesproken dat hij pas twee weken na de bevalling weer op reis zou gaan. Maar ik dacht: als het lang gaat duren, en hij wordt gevraagd, gaat hij natuurlijk tóch. Dus ik deed oefeningen en heb ook het hart van een ananas gegeten, om de bevalling op gang te helpen. Bij Teuntje werkte dat, maar Cato liet zich niet lokken. Toen de bevalling uiteindelijk inzette, durfde ik

het pas te geloven toen de weeën om de vier minuten kwamen. Mijn vliezen braken en ik zag zelf dat het water niet helder was. Cato had in het vruchtwater gepoept. Met gillende sirenes zijn we naar het ziekenhuis gegaan.

Tijdens mijn zwangerschap heb ik opgetreden op de

Moedernacht van MyBody. Ik heb heel erg gehuild toen ik hun folder las. Er staan ook zo veel verhalen in die om te janken zijn. Zwangerschappen die niet begeleid worden, op sommige plekken is zelfs geen water! De zorg is vaak zo onder de maat, niet normaal gewoon. Ik ben enorm dankbaar, ik voel me een gezegend mens dat ik hier in Nederland zwanger was en ben bevallen. Ik vind al die begeleiding en hulp ook normaal. Je weet gewoon niet half wat je overkomt als je voor het eerst zwanger bent. Dan is het zo fijn dat er een verloskundige is die je geruststelt, die je vertelt dat het heel gewoon is hoe je je voelt. Ik had verder niet veel hulp nodig, maar het is toch fijn dat al die zorg er is. Als Cato een slokje van het vruchtwater had genomen, had ze een infectie kunnen krijgen, dat zou zelfs de hersenen kunnen aantasten. Goede zorg rond bevallingen wordt als vrouwenzaak gezien. Totaal onterecht. Alle leven wordt gegeven door vrouwen, maar iedereen is geboren, of het nou om een man of een vrouw gaat. Dus iedereen zou zich daar druk om moeten maken. Er kan nog zo veel verkeerd lopen in het leven, het is heel erg als het door een gebrek aan geld en zorg in het begin al misgaat. Het ergste vind ik dat sommige gebieden achterblijven omdat de wereld-economie niet in hen geïnteresseerd is. Dat is een heel kwalijke vicieuze cirkel.'

Sanne is getrouwd met cameraman Jackó van 't Hof. Hun dochter Teuntje is 4.. >



'Ik heb gehuild toen ik de folder van MyBody las'



moeder: Beertje van Beers (36)
bekend als: journalist en tv-presentator
dochter: Tigerlilly
geboren: 27 augustus 2007

'De eerste week in Thailand en op Bali zwijmelde ik romantisch weg, maar de tweede week had ik echt pijn in mijn buik. Ik moest daar zijn voor een reportage en was voor het eerst zo lang zonder Tigerlilly. Die kijkt niet meer naar me om, dacht ik op weg naar huis. Gelukkig stak ze haar armpjes naar me uit, riep ze: 'Mama', en was het alsof ik nooit was weggeweest. Die navelstreng kan ver uitrekken. Reizen stond mijn leven lang al op nummer 1. Een fotograaf zei tegen mij: 'Je moet model worden.' Dat deed ik omdat ik dan iets van de wereld zou kunnen zien. Voor mijn werk ga ik ook regelmatig op reis. Justin en ik woonden afwisselend in New York en Amsterdam. Toen ik zwanger was van Tigerlilly hebben we definitief voor Amsterdam gekozen. Justin ontmoette ik vier jaar geleden in Amerika. Ik logeerde bij een joodse familie en had al een tijd geen relatie meer. Justin verbleef bij goede vrienden van hen, een Italiaanse familie. Dat zijn echte *matchmakers*. Ik werd er met de haren bijgesleept, ze hebben me letterlijk in zijn handen geduwd. Het klikte meteen. Na de tweede date moest ik voor zes weken weg. In die periode stuurde ik hem een foto van mezelf. Toen hij die foto zag, wist hij: met die vrouw ga ik kinderen krijgen. Tot dat moment wilde hij nooit kinderen. Ik wel. Moeder worden vond ik een superromantisch idee. Dat was een doel in mijn leven, bijna een religie. Het kwam er niet van, omdat ik de juiste man niet tegenkwam. Je kunt verliefd zijn, maar je moet ook het gevoel hebben dat je met die man een gezin kunt beginnen.

Onze dochter is heel bewust verwekt. Op een feestje legde Justin een hand op mijn schouder. Toen stond Tigerlilly in de startblokken. Die avond waren we na het vrijen heel stil. We wisten dat er iemand aan zou

komen, dat we vanaf dat moment met z'n drieën waren. Toch was ik heel verbijsterd toen ik dat blauwe streepje op de test zag. Alles gaat dan door je heen: het verleden, de toekomst. Ik huilde zoals in een film. De zwangerschap vond ik fantastisch, hoewel ik de eerste maand wel beroerd was. Ik heb vreselijk geklaagd. Maar daarna, heerlijk. Als ik vrouwen met een dikke buik zie, ben ik jaloers. Met vijf maanden ben je zo mooi, ook op het eind vond ik mezelf nog een stoot. Dat je lichaam dat kan, je borsten die groeien, prachtig. Ik was zo bewust met de zwangerschap bezig, was zo gelukkig. Ik ben blijven reizen met de baby in mijn buik. Ik was in Thailand en wilde haar al die mooie gevoelens van dat land meegeven. Zo wilde ik een baby bouwen. Ik wilde intens gelukkig zijn en haar dat geven. Nu ze er is, doe ik dat nog steeds. Ik ben altijd bij haar, wil haar niet naar een crèche brengen. Ik wil van haar genieten. Tigerlilly moet later de wijde wereld in. En ik geloof dat als ik haar alle liefde kan geven, zo veel mogelijk bij haar ben, ze met die basis die wereld kan ontdekken.

Door het moederschap ben ik heel zelfverzekerd geworden. Ik denk weleens: als ik in de middeleeuwen had geleefd, in het Oosten of Afrika, dan waren wij er misschien niet meer geweest. Was die bevalling misgelopen. Van de goede levensomstandigheden hier ben ik me vaak bewust. Tijdens mijn reizen word ik er met mijn neus bovenop gedrukt. In Bangkok zag ik een moeder op een groen vluchtstrookje van een drukke autoweg. Zij maakte kransjes tot diep in de nacht. Haar baby lag in een wiegje tussen al die uitlaatgassen – en dan zeuren wij over een goede oppas.'

Beertje is getrouwd met de Amerikaan Justin Pate, die professioneel vrachtwagens en andere voertuigen 'opleukt'. >

'En dan zeuren wij over een goede oppas'



‘Kee en ik hadden het niet overleefd in een ontwikkelingsland’

moeder: Kim van Kooten (34)
bekend als: actrice en scenarist
dochter: Kee
geboren: 17 december 2007

‘Ik heb me een week lang voorbereid op mijn bezoek aan het filmfestival. Ik wilde daar zó graag aanwezig zijn. De film *Alles is liefde*, waar ik het scenario voor geschreven heb, zou twee Gouden Kalveren krijgen. Ik moest uitrusten en me geestelijk voorbereiden. Voor het eerst sinds het begin van mijn ziekte zou ik weer in de schijnwerpers treden. Mensen zien dat je er bent en denken meteen dat je weer beter bent. Ik had een mooie jurk aan, was mooi opgemaakt. Ze zien de buitenkant en beseffen niet wat het is om een chronische ziekte te hebben. Je stuit op onbegrip. Ziek zijn heeft de laatste tijd mijn leven beheerst. Nog steeds, ook nu ik herstellende ben. Het is moeilijk om dat stuk, de angst, pijn, zwakte en onzekerheid, aan anderen te laten zien. Ik laat mezelf liever zien als het goed gaat.

Al in de tweede maand van mijn zwangerschap van Kee werd ik ziek. Had ik bloed in mijn ontlasting, werd ik moe, kreeg ik hevige buikkrampen. Onderzoeken wezen uit dat ik een chronische ziekte had, *colitis ulcerosa*. Dat is een broertje van de ziekte van Crohn. De ziekte zit alleen in de dikke darm. Bij de ziekte van Crohn kun je ook zieke plekken in je dunne darm hebben. Ik kon helemaal niks meer. Het immuunsysteem valt zichzelf aan. Soms zijn er perioden waarin je je beter voelt. Met medicijnen kun je het onderdrukken. Maar bij mij sloegen de medicijnen niet aan. Dat hadden de artsen nog niet vaak meegemaakt. Omdat ik zwanger was, mocht ik veel medicijnen ook niet slikken. Ik heb me zo ziek gevoeld. Uiteindelijk belandde ik in het ziekenhuis. Ik was volledig uitgedroogd en lag een tijdje aan een infuus. Ik moest toen wel aan de Prednison. Kee werd onverwachts geboren in de enige week van de hele zwangerschap dat ik me goed voelde, vijf weken te vroeg. Gek hè, dat de bevalling juist dan begint. Alsof je lichaam dat besluit. In die week voelde ik ook nestdrang.

Maakte ik het gezellig thuis, ruimde op, beplakte de badkamer met stickers die er nu helaas niet meer af kunnen, haha. 's Nachts kreeg ik buikkramp, dit keer een prettige buikkramp. Ik was gewend aan van die nare krampen. De weeën vond ik fijn. Ik wilde helemaal niet naar het ziekenhuis, daar had ik al zo vaak in gelegen. Alsjeblieft geen ziekenhuis, riep ik. Toch moest dat, omdat ik veel Prednison had geslikt.

Binnen drie uur was Kee er. Achteraf was ik blij dat de gynaecoloog erbij was. Ik besef ook zo goed dat Kee en ik het niet overleefd hadden in onderontwikkelde landen. Na de bevalling ben ik tien dagen in het ziekenhuis gebleven. Ik was totaal uitgeput en ik woog nog maar weinig. Omdat ik verzwakt was, kon ik Kee niet zelf verzorgen, geen borstvoeding geven. Dat is zo moeilijk. Ik wilde alles zelf doen. Haar zelf tillen, knuffelen wanneer ik maar wilde. Die babytijd gaat toch al zo snel. Maar het ging gewoon echt niet. Jacob heeft voor haar en Roman gezorgd – hij speelde in de buurt en kon veel thuis zijn. Na de bevalling had hij gelukkig vooraf geregeld dat hij een tijd vrij zou zijn, omdat ik dan een script zou schrijven. In dat opzicht was ik in een goede periode ziek geworden. Jacob runde met hulp van mijn moeder en schoonmoeder het gezin. Ongelooflijk hoe hij dat gedaan heeft. Daar bof ik erg mee; veel mannen hadden dat echt niet gered. Het is ook heel mooi om te zien hoe Jacob met Kee is. Ze zijn zo close geweest. Nog steeds. Dat geldt ook voor Roman, als hij een nachtmerrie heeft, roept hij eerst om zijn papa. Ik vind dat moeilijk, maar ook héél lief.

Het is een wonder hoe Roman hier uit gekomen is. Toen ik ziek werd, ging hij net naar de basisschool. Een hele verandering. En toen was zijn moeder ook nog eens ziek, kreeg hij een zusje waar hij niet om gevraagd had, en had hij steeds verschillende oppassen. Zo pittig voor hem. >

'Ongelooflijk hoe Jacob het gezin runde. Veel mannen hadden dat echt niet gered'



Boven: Kim van Kooten wordt klaargemaakt voor de foto. Onder: vader Jacob Derwig helpt nog even met het uitdoen van de luier (alle baby's begonnen spontaan te plassen tijdens de fotografie).

In het begin was hij boos op mij. Riep hij: 'Blijf maar in het ziekenhuis.' Ik ben altijd heel eerlijk naar hem geweest, vertelde dat ik ziek was. Dat ik buikpijn had en daarom naar het ziekenhuis moest. Roman is zo slim in zijn koppie en accepteerde het snel. Hij is heel lief en zorgzaam voor Kee.

Mijn zwangerschap bestond bijna alleen maar uit angst en paniek. Ik heb geen foto's met leuke dikke buiken. Ik was zo moe, maakte me zorgen over alle troep die ik ingespoten kreeg – of Kee daar iets aan zou overhouden. Gelukkig is dat niet zo, is ze heel erg gezond. Na de bevalling leek het even beter met me te gaan, maar toen vlamde de ziekte weer op. Ik hoopte dat ik me beter zou voelen doordat de hormoonspiegel na de bevalling weer verandert in je lijf. Maar dat was niet zo. Ik heb vijf maanden lang gerotzoooid met wel tien verschillende medicijnen. In mei kreeg ik een spoedoperatie, werden er stukjes uit mijn dikke darm gehaald. Jacob had nog nooit iemand zo ziek gezien. Op dat moment maakte het me allemaal niet meer uit. Je weet dat je gezin er is, maar het is alsof je jezelf opgeeft. Dat gevoel kende ik helemaal niet. Heel erg, je ziekte neemt het over. Ik kon niks meer. Je zit in een soort achtbaan, zo explosief. Ik merk dat mensen mij niet goed begrijpen. Een chronische ziekte is ook moeilijk te begrijpen voor een ander. Logisch, vaak weet je pas hoe een ander zich voelt als je het zelf hebt meegemaakt. Via mijn arts ben ik in contact gekomen met een jongen die hetzelfde traject is ingegaan als ik. Het is fijn om met hem te mailen. Dingen met elkaar te bespreken, van elkaar te herkennen en elkaar te steunen.

In augustus heb ik een tweede operatie gehad. Mijn zieke dikke darm is helemaal verwijderd. Dat heeft er erg ingehakt. Maar ik weet dat ik weer beter word. Dat ik het niet meer terugkrijg – of het moet toch de ziekte van Crohn blijken te zijn. Steeds vaker kan ik iets met Kee en Roman doen. Dat is heel fijn. Het is nu een kwestie van sterker worden. Die eerste maanden van Kee heb ik gemist. Moeilijk, maar gelukkig merk ik daarvan in ons contact niks. Zij voelt niet vreemd voor mij, Kee is zo

dichtbij. Ik ben weleens verbijsterd over de band die wij hebben.

Er is een grote kans dat ik onvruchtbaar ben geworden. Ik wil niet dat dat zomaar voor mij besloten is, ik wil zelf bepalen of ik nog meer kinderen wil. Aan de andere kant was ik tijdens de laatste zwangerschap zo bang om Kee te verliezen dat ik ook helemaal geen kinderen meer wil. Toch knaagt het aan je als de beslissing voor je genomen wordt.

En ja, hoe ga ik nu verder? Hoe gaat het met mijn werk?

Die anderhalf jaar ziek zijn maakt de boel ook wel weer helder. Ik weet beter wat belangrijk voor me is, waar ik energie in wil steken. Het is zo'n cliché, maar waar. Ik heb nu de tijd om het te laten bezinken. Al die tijd heb ik in een overlevingsstand gestaan. Ik ben met verwerking bezig, heb de kinderen en Jacob heel erg gemist. Het ziek zijn heeft mijn leven ontwricht. Alles staat daardoor in een ander perspectief. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik te veel dingen tegelijk of achter elkaar deed. Regelmatig ook tegen mijn zin in. Dan zei ik ja als ik nee bedoelde. Daar denk ik nu over na. Je komt er gewoon niet meer mee weg. Het belangrijkste is dat ik nu sterker word, ontspannen ben. Het zal niet meer snel gebeuren dat ik van overspanning naar overspanning werk. Ik ging snel over mijn grenzen heen, dat kan niet meer. Daar ben ik voor mezelf strenger in geworden.

Weet je dat ik tijdens mijn zwangerschap van Kee voor het eerst in mijn leven de hulp heb ingeroepen van mijn vriendinnen? Jacob ging met Roman naar familie in Zweden. Ik wilde ook dat ze dat deden, maar ik kon echt niet alleen zijn. Ik moest een vriendin vragen bij mij te slapen. Ik heb er drie uur over gedaan om die hulp te vragen. Ik vroeg nooit hulp. Alles ging altijd goed, ook al liep het helemaal niet lekker. Als er iets niet goed ging, bijvoorbeeld in een relatie, vertelde ik dat niet. Ik was helemaal gelukkig met mijn leven, ook al was dat niet zo. Het is zo moeilijk om je zwaktes te laten zien. Als ik zo mijn verhaal vertel, is dat heel heftig voor mij. Ik doe dat ook zelden. Hè, wat stom dat ik nu huil.'

Kim is getrouwd met acteur Jacob Derwig. Hun eerste kind, Roman, is 4.



'Afrikaanse vroedvrouwen snijden nog met een ongesteerd mesje de navelstreng door'

Marieke van Schaik (37) is hoofd goede doelen van de Nationale Postcode Loterij, die onder andere MyBody steunt en de ansichtkaarten op de cover van deze esta heeft gesponsord. Zelf is Marieke moeder van drie kinderen: Sam (10), Aron (7) en Jack (3).



Marieke met (van boven naar beneden) Sam, Aron en Jack.

Afghaanse kinderen die dankzij Save the Children (een van de goede doelen die de Postcode Loterij steunt) weer naar school kunnen.



Tienermoeders zonder netwerk krijgen steun dankzij het Skanfonds.



'De Postcode Loterij steunt organisaties die opkomen voor een rechtvaardige en groene wereld. Vijftig procent van elk verkocht lot gaat naar goede doelen, zoals MyBody. Toen we in 1989 begonnen met de Nationale Postcode Loterij steunden we drie goede doelen organisaties, inmiddels zijn dat er 57. Daar helpen tv-programma's zoals de *Postcode Loterij Miljoenenjacht* aan mee. Onze deelnemers vinden het leuk om met hun burens te winnen. En als je niet wint, steun je toch een goed doel. Met elke organisatie die wij steunen, gaan we een contract aan voor vijf jaar. Organisaties dienen een aanvraag in, wij bekijken dan of ze een aanzienlijke eigen achterban hebben en of ze vernieuwend zijn ten opzichte van de andere organisaties die we steunen.

MyBody steunen we sinds 2002, omdat deze organisatie ongelooflijk veel specifieke kennis heeft op het terrein van de rechten van de vrouw in onderontwikkelde gebieden. Maar ook dichterbij huis steunen wij projecten voor vrouwen die dat hard nodig hebben. Vooral bij tienermoeders en allochtonen, alleenstaande moeders met weinig geld loopt het niet altijd vlekkeloos.'

Helpen met eenvoudige middelen

'MyBody raakt mij, omdat ik zelf een werkende moeder van drie kinderen ben. Nog voordat de jongste geboren was, ging ik naar Malawi om een vroedvrouwenproject te bekijken. Dat was niet voor MyBody, maar had het wel kunnen zijn. Als je dan zelf moeder bent, word je zo met je neus op de feiten gedrukt. Ik werd echt heel naar van de zware omstandigheden in dat land. Als vrouwen complicaties hebben tijdens de bevalling, moeten ze lopen of worden ze op een bakfiets vervoerd naar een ziekenhuis. De traditionele vroedvrouwen werken met ongesteerdde en oude spullen. Ze snijden zonder handschoenen of gesteriliseerd

mesje de navelstreng door. Door er bijvoorbeeld voor te zorgen dat zwangere vrouwen een nieuw en schoon wegwerpscheermesje meenemen, kun je al veel winnen.

Tja, en dan zie je een vrouw bevallen in een donkere hut op de vloer, wat daar natuurlijk heel gewoon is, maar wat ik toch heel heftig vond. Hoewel het er wel schoon was. Soms bevallen zes vrouwen tegelijk. Kun je je dat voorstellen? Zelf ben ik drie keer in het ziekenhuis bevallen, omdat de geboorten niet goed op gang kwamen. Ik was ook heel erg moe tijdens de zwangerschappen, had nauwelijks energie. Ik moet er niet aan denken dat ik dan in een land als Malawi zwanger was geweest en had moeten bevallen.'

Na drie dagen weer aan het werk

'Ook het beleven van moederschap is in Afrika zo anders. Daar ben je al gauw moeder van gemiddeld zes kinderen. Dat is geen keuze, dat gebeurt gewoon. Vrouwen in Malawi blijven drie dagen bij een vroedvrouw, zodat ze hun rust hebben. Meestal gaan ze daarna direct weer aan de slag, werken ze bijvoorbeeld op het land met hun baby in een draagdoek. Veel vrouwen zijn alleen en moeten de kost verdienen. Ze hebben geluk als ze familie hebben die voor hen kan zorgen, zodat ze nog wat langer de tijd kunnen nemen om te herstellen van de bevalling.

Ik heb zelf twaalf weken zwangerschapsverlof gehad, bij de laatste heb ik een half jaar extra verlof opgenomen. Dat was echt een cadeau. Ik ben me zo bewust van de goede zorg en voorzieningen die we in Nederland hebben. Bij ons komen ze langs voor een hiepprikje, je krijgt goede informatie op de consultatiebureaus, je hebt verlof. Dat is toch eigenlijk heel bijzonder. Dan is het goed dat er een organisatie als MyBody is, die opkomt voor de rechten van de vrouw in landen waar dat niet zo is.' **«**