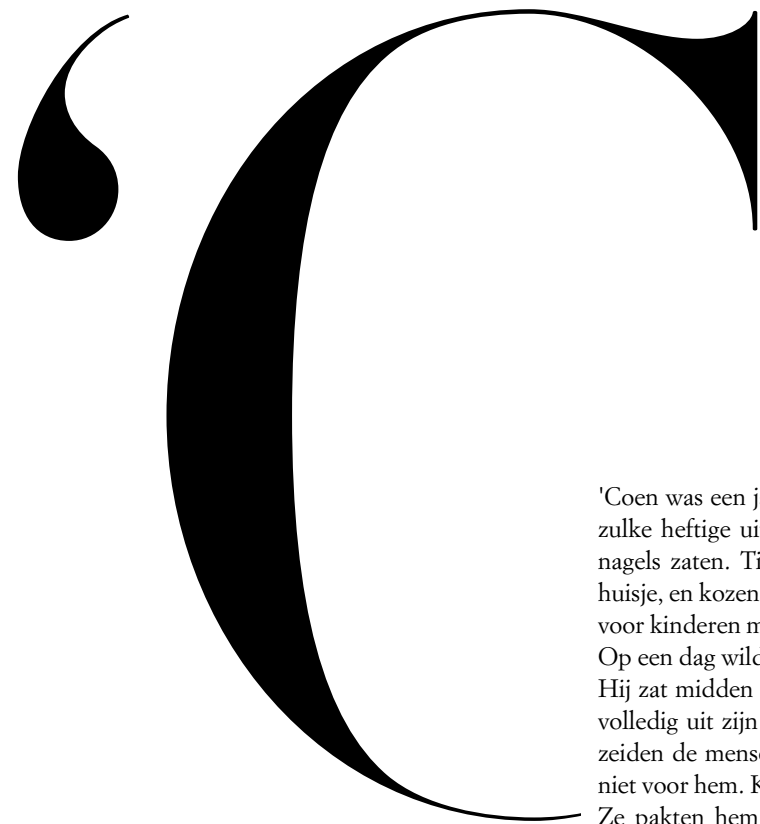


‘Jarenlang heb ik het gevoel gehad
dat ik in een te warm zwembad stond met
trappelende kinderen. Dat gevoel is
**EINDELIJK
OVER’**

Journalist Francine Postma (48) en haar man Maarten hebben twee zoons met gedragsproblemen. Om even weg te zijn van de gespannen sfeer thuis maakte ze een pelgrimstocht van vijf weken, waarover ze een aanstekelijk boek schreef. ‘Hier geldt echt de vliegtuigmetafoor: eerst zelf aan de zuurstof, dan pas je kind.’

TEKST GIJSJE VAN BENTUM FOTOGRAFIE BRENDA VAN LEEUWEN VISAGIE CARLA REP





'Coen was een jaar of zeven toen hij niet meer te handelen was thuis. Hij had zulke heftige uitbarstingen dat we onder de blauwe plekken en krassen van nagels zaten. Tijdens een vakantie op Vlieland vlogen de meubels door het huisje, en kozen we ervoor hem halve dagen op te laten nemen in een instelling voor kinderen met gedragsproblemen.

Op een dag wilde hij niet meer mee naar huis toen ik hem daar kwam ophalen. Hij zat midden in een *Donald Duck* en schakelen was niet zijn forte. Hij ging volledig uit zijn dak, hing fysiek in de luxaflex. "We moeten hem inperken," zeiden de mensen van de instelling. "Dit is niet veilig meer, niet voor ons en niet voor hem. Kijkt u maar even niet, mevrouw."

Ze pakten hem als een arrestant beet, met zijn armen op z'n rug. "Mama, help!" gilde hij. Het was enorm traumatiserend, maar zij wisten het ook gewoon even niet meer. Niemand kon hem meer aan, deze kleine jongen, mijn kindje, mijn baby. Mama-help. Zo kon het niet meer, vond ik.'

GEEN DOETJE

'Als baby had Coen al veel temperament. Hij trapte soms heel hard met zijn beentjes. Wat een power heeft dat kind, dacht ik. Maarten en ik zijn ook geen doetjes, dus we vonden zijn gedrag normaal. Maar als kleuter begon hij andere kinderen pijn te doen. Hij stond op hun tenen, zat nooit stil in de kring en tetterde overal doorheen. Leerkrachten trokken aan de bel en een paar moeders wilden met me praten. "We voelen zo veel woede bij je kind, kan hij zich wel uiten, praat je weleens met hem?" vroegen ze. Ik voelde me enorm falen. Na school liepen de andere moeders met hun kind aan de hand naar huis. Mijn kind liep nooit mee. Hij klom in een boom en trok een lange neus.

Een keer gingen we met oud en nieuw met een paar andere stellen naar een groot huis in Bergen aan Zee. De kinderen zouden lekker samen spelen, was het plan. Maar Coen speelde niet, hij sloeg de andere kinderen. Een van de ouders zei: "Respect hoe jullie het doen." Dat was goed om te horen. Toch was het één keer en nooit weer. Hoe ontzettend graag ik het ook wilde, ik had geen rozengeur-en-maneschijngesin.'

HELEMAAL FOUT

'Omdat ik werkelijk dacht dat het aan ons als ouders lag, gingen we in *Parent Child Interaction Therapy*, waar ze Coen en ons konden observeren achter een spiegel. Coen pakte een autootje, ik pakte er ook een, we gingen samen rijden. Helemaal fout – ik moest hem volgen in het spel. Ik stuurde te veel. Het advies: thuis een prikkelarme ruimte maken, meer positiviteit in het spelen stoppen, en dan zouden zijn woedeaanvallen vanzelf wel overgaan.

Heel lang heb ik het bij mezelf gezocht, ik heb alle boeken gelezen die er maar zijn over opvoeding, maar op een gegeven moment ging de knop om. Er moest een keer naar hém gekeken worden, niet naar mij.

In het diagnosecentrum zagen ze het meteen toen hij binnenkwam: autisme. ►



'Niemand kon hem meer aan, deze kleine jongen, mijn kindje, mijn baby. Mama-help. Zo kon het niet meer'

‘Nóóit boos mogen worden, thuis nooit jezelf kunnen zijn, dat zuigt je uiteindelijk helemaal leeg’

Zijn heftige gedrag was dus niet aan ons te wijten – maar het was wel aan ons om er op een wijze manier mee om te gaan. Positief zijn, kalm blijven. Lastig, want als je kind boos om niets is, is je eerste impuls roepen: “Doe even normaal, man. Je krijgt hier alles wat je maar wil, ik doe mijn godsgroewelijke best en jij gaat de hele tijd uit je dak. Doe even normaal!” Nóóit boos mogen worden, thuis nooit jezelf kunnen zijn, dat zuigt je uiteindelijk helemaal leeg.’

GOOISE LAARZEN

‘Een kind dat zich verzet, appelleert aan je eigen jeugd, en dus reageert iedere ouder anders. Maarten vond ik soms veel te streng tegen de kinderen. Gillende ruzies hebben we erover gehad, maar gelukkig heeft onze relatie mede dankzij relatietherapie standgehouden.

Ik had zelf een moeilijke relatie met mijn moeder. Ze was meer met haar eigen ontwikkeling bezig dan met mij en was vaak weg. Ik had me voorgenomen wél die moeder te worden met dat kopje thee na school, en eenmaal zwanger moest ik van mezelf heel snel netjes worden. Wat ik totaal niet was: ik was wild en lekker chaotisch. Ik verhuisde van mijn gezellige rommelige huis in Amsterdam-West naar Hilversum en verruilde mijn cowboylaarzen voor nette Gooise laarzen met een ronde neus. Nu gaat mijn volwassen leven beginnen, dacht ik, maar ik was natuurlijk helemaal niet die vrouw met die Gooise laarzen. De overgang naar het moederschap was voor mij achteraf gezien waarschijnlijk te groot.

De eerste keer dat ik overspannen raakte, was Coen net geboren en wist ik nog niet eens dat er iets met hem was. Ik huilde om alles, sloot letterlijk steeds mijn ogen voor alles – al die kleuren en pakjes in de supermarkt, ik kon het niet aan. Ook niet zo slim: ik had net een nieuwe baan aangenomen. Daar ging ik met mijn kolfjasje naar mijn nieuwe werkplek. Ik ben er een keer tegen een glazen deur gelopen omdat ik totaal de weg kwijt was. Ik heb me ziek moeten melden en ben nooit meer in loondienst gekomen. Ik ben freelancer, noodgedwongen, maar voor het freelancersbestaan ben ik eigenlijk niet zo geschikt, want ook ik heb structuur nodig.

Hoogsensitief, ADD, hoe je het ook wil noemen: ook ik ben altijd te veel afgestemd op mijn omgeving. Het is natuurlijk supererfelijk. Ik had een bijzondere opa die alles over het weer wist, en hij praatte op een manier dat je dacht: hij ziet mij helemaal niet, maar vroeger spraken ze nooit over autisme.

Inmiddels hebben we niet één maar twee temperamentvolle jon-

gens. Hoewel onze jongste, Jan, een heel lieve baby was, zo’n kind dat je heerlijk bij je kon houden. Toen hij begon te fladderen in groep één kreeg ook hij de diagnose autisme, al denken we nu dat hij eerder ADHD heeft. Hij staat altijd aan en kan zich moeilijk concentreren. Hij mept niet van zich af.’

ENGEL IS OOK EEN VAK

‘Inmiddels is Coen een lieve Grote Vriendelijke Reus met een lang puberlijf. Hij is veertien en het gaat heel goed met hem. Hij is compleet eigen, en dat is ontzettend leuk. Hij is inmiddels goed aangepast, op een aangeleerde manier. Hij doet erg zijn best. Zo zegt hij elke ochtend plechtig: “Goedemorgen, heb je lekker geslapen?” Een snufje antipsychotica en dexamfetamine als hij naar school gaat hebben hem enorm geholpen. Vanaf dag één was hij niet meer zo kwaad door die antipsychotica. Maar we hebben nu ook Tamara.

Door de gemeente zijn we ooit doorverwezen naar Tamara, een zelfstandige die zorg aanbiedt bij haar thuis, waar kinderen ook kunnen logeren. In een huis met een grote kamer voor de kinderen met stapelbedden en met duidelijke regels. Gezellig maar prikkelarm, netjes maar warm – een geoliede machine. Ik moet soms mijn best doen om niet jaloers te zijn, want Tamara kan dat dus wél, met acht tot tien kinderen de rust bewaren. Ze is begonnen als juf en heeft allerlei handige trucjes; ze fluit op haar vingers en ze luisteren. Maar ze heeft er ook veel plezier in. Ik heb die schwung, die lichtvoetigheid niet. En dan is ze ook nog eens om door een ringetje te halen. Ze draagt stiletto’s, zit strak in de make-up, heeft mooie nagels en lang haar – zo gaat ze ook naar de kinderboerderij. Naast Tamara voel ik me vaak een slons.’

NERF-PISTOOL

‘It takes a village to raise a child – dat is gewoon zo, en het is ook goed dat kinderen uiteenlopende visies op het leven meekrijgen. Zo gelooft Tamara. Ik niet, maar wat is nou het ergste dat kan gebeuren? Dat je kinderen denken dat God bestaat? Jan was even heel bang voor de dood en ik wilde hem geen hemel voorschotelen; Tamara vertelde hem dat er mis- ►

schien wel iets na de dood was, en die gedachte hielp hem enorm. Tamara is ook makkelijker dan ik. Ik pakte het vroeger zo veel mogelijk antroposofisch aan met houten speelgoed, komt Coen ineens van Tamara terug met een Nerf-pistool. Dat is dan wel even schrikken, haha, maar wat maakt het eigenlijk uit?

De jongens zijn een middag per week bij Tamara en de nacht van vrijdag op zaterdag. In het begin lagen Maarten en ik alleen maar als zombies op de bank. Maar die eerste zaterdagochtend zonder kinderen? Puur geluk. Aan tafel met de krant, eindeloos lezen. Als ze thuiskomen van Tamara is het meteen weer een heksenketel, maar die intermezzo's van rust zijn levensreddend. Jarenlang heb ik het gevoel gehad dat ik in een te warm zwembad stond met trappe-lende kinderen, kinderen die van je wegrennen en vallen. Dat gevoel is eindelijk over.'

OP PELGRIMSTOCHT

'Doordat Tamara af en toe de kinderen meeneemt, kunnen wij lichter leven. Samen leuke dingen doen, plannen maken. Toen ik op een dag tegen Maarten zei dat ik de Sint-Olavsroute wilde lopen, een pelgrimstocht van vijf weken door Zweden naar Noorwegen, was hij enthousiast. Anderen reageerden verbaasd – "Wandelen? Zo ver weg van je kinderen?" – maar hij heeft zelf ook vaak de behoefte om alleen te zijn, dus hij begreep het meteen.

Mijn moeder was net gestorven en van haar bescheiden nalatenschap hebben we een superlieve labradoodle gekocht en kon ik Maarten vrijkopen. Hij nam vijf weken onbetaald verlof, ik betaalde zijn salaris door. Zo kon hij zich volledig concentreren op de jongens. Voor hen veranderde er niet zo veel. Maarten was er, ze gingen naar school en naar Tamara. Het was natuurlijk geen picknick, maar Maarten vond het best fijn om even in charge te zijn.

Ik was bang dat achteraf zou blijken dat alles makkelijker zou gaan als ik er niet was. Maar dat het ook zonder mij kon, gaf juist een heel fijn gevoel. Er viel een last van mijn schouders.'

GEEN BEER OP DE WEG

'Het was zomer en heerlijk warm wandelweer in Zweden. Ik voelde me tien kilo lichter en huppelde over het pad. Overal bloeiden bloemen, ik liep als Ronja de roversdochter zingend door de heuvels, het was een sprookje – ik had niet eens blaren. Ik miste de kinderen niet, wat ik op zich best schokkend vond. Ik heb ze ook niet aan de telefoon gehad, dat leek ons makkelijker voor ze. Misschien was het ook wel makkelijker voor mij.

In het landschap ben je alleen. Alleen met de beren die je niet ziet; ik had een berenbel bij me om ze op afstand te houden. Een keer stond er ineens een enge man in de middle of nowhere die zei: "Ik woon hier helemaal alleen en ik heb een sauna ...". Het was een onschuldige gek. Ik heb me nooit echt onveilig gevoeld. Elke avond vangt iemand je op bij je hut, die je in de watten legt, en daardoor is het goed vol te houden.

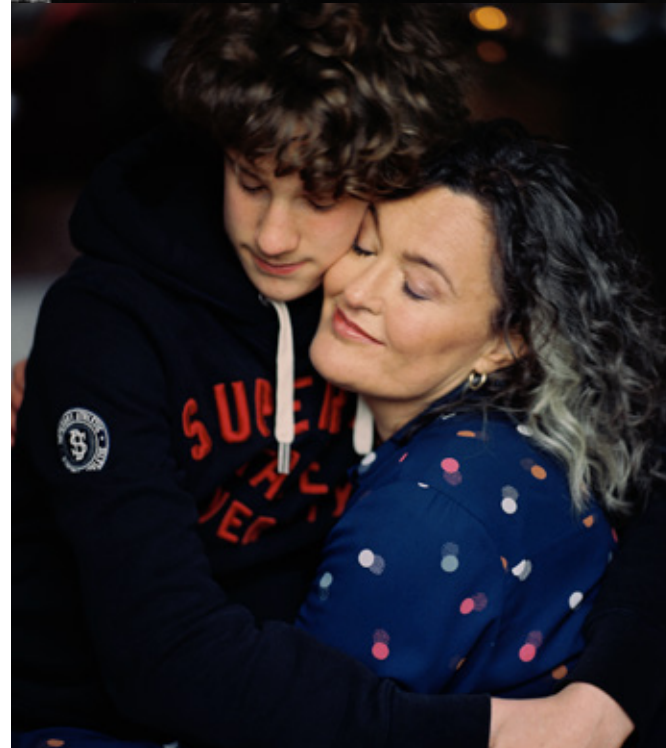
Na drie weken sloeg het weer om. In de stromende regen kwam ik mezelf tegen. Ik werd moe en huilerig, begon de kinderen te missen, maar had nog een paar lange etappes te gaan. Het stuk over de Zweeds-Noorse grens was een lang eind van veertig kilometer over de bergen. Bij de eindbestemming stond een boer die ik huilend om de hals ben gevlogen.

In Trondheim voelde ik me moederziel alleen. Ik had net 580 kilometer gelopen, maar niemand zag dat aan me want ik had geen rugzak; op de tocht zelf had ik die van hut naar hut laten brengen. Wat doe ik hier, dacht ik. Ik zat in een pelgrimscentrum waar ik de aansluiting miste: er zaten wat groepjes die maar een stukje van de route hadden gedaan. Ik voelde me zo eenzaam dat ik de terugvlucht heb omgeboekt en meteen ben vertrokken.

Op Schiphol stonden Maarten en de kinderen met een Sint-Olavskruis en een spandoek met 'bikkel' erop. Het weerzien was heerlijk. Ik vond het huis weer zó leuk en mijn man en kinderen zó lief, ik vond het zo verschrikkelijk gezellig allemaal. Maar na een tijdje begon het weer te kriebelen. Ik wilde terug naar het heerlijke gevoel dat ik had in het Zweedse bos.

Nu loop ik het Kustpad in etappes, soms een paar dagen achter elkaar. Wandelend kom ik in een cadans en verwerk ik dingen makkelijker, weet ik nu. Daarna kan ik alle drukte weer aan. Ik voel me er al lang niet meer schuldig over. Hier geldt echt de vliegtuigmaetafoor: eerst zelf aan de zuurstof, dan pas je kind.' ■

Over haar Sint-Olavstocht schreef Francine Postma 'Onderweg', Uitgeverij Fjord € 20



'Ik was bang dat achteraf zou blijken dat alles makkelijker zou gaan als ik er niet was. Maar dat het ook zonder mij kon, gaf juist een heel fijn gevoel'