

Mijn Geheim

Echte verhalen die je raken

Zestien en zwanger

Else (36): 'Maar meteen wist ik: ik ga voor dit kindje zorgen!'

Lizettes man leidde een dubbelleven

'Hij had een tweede Facebook account voor zijn sekscontacten'

Melissa (23), geboren met 27 weken

'Ik heb het gered, maar ben wel slechthorend'

Zeven maanden per camper door Europa

Liesbeth (44):

(met man, kind en twee honden)

'Het is echt volop leven'

Milou werkt op de baby-IC in Tanzania

'Gelukkig gaan de meeste baby's gezond naar huis'

Welkom bij Mijn Geheim

Toen mijn moeder weeën kreeg, wist ze dat het te vroeg was, maar hoevéél te vroeg was niet helemaal duidelijk. Ze had halverwege haar zwangerschap een ernstige bloeding gehad, waardoor de dokter dacht dat ze een miskraam had gekregen. Maar na die 'miskraam' groeide haar buik gestaag verder; sterker nog, ze was dikker dan ze ooit was geweest gedurende haar twee voorgaande zwangerschappen. De techniek was indertijd nog niet zo vergevorderd dat men heel precies kon vaststellen hoelang ze in verwachting was; de schatting was 36 weken. Nadat mijn moeder was bevallen van mij, zei de vroedvrouw: 'Blijft u nog maar even liggen mevrouw, er komt er nog eentje.' En ja hoor, daar was mijn broertje, als dubbele verrassing: een tweeling had helemaal niemand zien aankomen en na drie meiden werd een zoon met gejuich ontvangen. Vandaag de dag zouden we zeker in een couveuse zijn beland, maar daar waren ze 65 jaar geleden wat minder teerhartig in. Met zowel mijn broertje als met mij is het desondanks helemaal goed gekomen, maar gelukkig is de zorg voor prematuurtjes tegenwoordig een stuk beter! Daarvan

getuigen de verhalen van Melissa op blz. 34 en van Milou op blz. 46 in deze Mijn Geheim.

Op 17 november is het Wereld Prematurendag



Renée

Renée van Breukelen, Hoofdredacteur
renee@mijngeheim.nl

In dit nummer



34

Persoonlijke verhalen

- 4 'Het doel van het leven is leven'**
Elke dag naar kantoor, steeds hetzelfde rondje met de hond... het is niks voor Liesbeth (44). Met haar partner, haar zoon en hun honden trok ze zeven maanden door Europa.
- 14 'Ik weet niet of ik hem ooit kan vergeven'**
Terwijl haar man Rob (58) na een hartstilstand op de intensive care ligt, ontdekt Lizette (56) dat hij haar op alle mogelijke manieren bedriegt. Beetje bij beetje ontrafelt ze zijn dubbelleven...
- 34 'Het is een wonder dat ik leef'**
Toen Melissa (23) al na zevenentwintig weken zwangerschap ter wereld kwam, woog ze maar 590 gram. De kans dat ze haar vroeggeboorte zou overleven, was slechts twee procent. "Maar kijk eens waar ik nu sta!"

'Zorgen voor deze kwetsbare baby's is het meest dankbare werk wat ik me kan voorstellen'



46

Rubrieken

- 12 Uit het dagboek van Roos**
Als Roos haar man Robert in bed probeert te verleiden, wijst hij haar tot haar grote schrik af.
- 20 Liefde & Lust**
Mirna is 38, gevoelig en spiritueel, Theo is 52, rationeel en nuchter. Ondanks de sterke klik is er ook twijfel. Verschillen ze niet te veel?
- 22 Bijzonder kind**
Else (36) was pas zestien, toen ze ontdekte dat ze zwanger was en moest ervoor knokken om haar kindje zelf te mogen opvoeden. Nu wil ze korte metten maken met alle vooroordelen waar tienermoeders mee te maken krijgen. "Mijn zwangerschap gaf mijn leven juist richting."
- 28 Moeder & Dochter**
Dit jaar trouwde Marian (52) voor de tweede keer met de vader van Jewel (20). Moeder en dochter vertellen over hun gezin en de bijzondere band die ze altijd hebben gehad.



4

'Ik word niet gelukkig van een vast dagritme. De wereld is zo mooi, er is nog zoveel te zien en te beleven'

- 40 Dierbaar**
Brigitte (51) geniet al elf jaar van haar grijze roodstaartpapegaai Kwiebes, die graag schommelt en het bezoek een pootje geeft.
- 44 Franse droom**
De meest gevaarlijke stunts heeft Hans al uitgehaald bij het bouwen van hun huis, maar nog even het terras vegen aan het eind van de dag, doet hem op de eerste hulp belanden. Terwijl hij zo'n hekel heeft aan ziekenhuizen...
- 46 Mensenwerk**
Op de Neonatale Intensive Care Unit geeft Milou (32) kwetsbare pasgeborenen de best mogelijke zorg. En dat doet ze zowel in Nederland als in Tanzania!

En meer...

- 10** @MijnGeheim
- 19** Abonnee worden
- 26** Puzzel
- 31** Column Mariëlle
- 32** Medium Marion
- 39** Keerpunt
- 43** Column Kate
- 51** Geef advies!
- 52** Horoscoop
- 53** Volgende keer
- 54** Puzzel
- 54** Colofon

Miljoenen Nederlanders steken met het werk dat ze doen hun medemens de helpende hand toe. Of dat nu gebeurt in de zorg, in het onderwijs of in een andere sector, we hebben ze hard nodig, deze mensenwerkers. Milou (32) werkt in Nederland als *physician assistant* op een Neonatale Intensive Care Unit. Daarnaast is ze projectleider van Project NICU in Sengerema, Tanzania, waar ze zich met hart en ziel - én succes - inzet voor het terugdringen van de babysterfte in het Afrikaanse land.

Milou (32)
 Samenwonend met: Denise
 Werk: *physician assistant*
 in het Radboudumc Amalia
 kindziekenhuis
 te Nijmegen

'Het blijft een magisch moment als zo'n kwetsbaar kindje voor het eerst de ogen opent'



Melissa aan het werk in het Radboudumc

'Als kind wist ik al dat ik dit wilde, dus deze baan is voor mij echt een droom die uitkomt'

Dankzij dit grote succes en met steun vanuit meerdere fondsen en stichtingen, hebben we de afdeling in het Sengerema Hospital het afgelopen jaar kunnen verdrievoudigen. Het Nederlands Albert Schweitzer Fonds steunt lokale gezondheidsprojecten in Afrika. Zij hebben ons meermaals gesteund bij mooie projecten ten behoeve van Project NICU. Ook stichting Wilde Ganzen heeft een heel grote rol gespeeld in het ondersteunen van het project."

Heimwee

"Op dit moment ben ik weer in Tanzania, waar ik zes maanden onder andere op de NICU ga werken. Ik ben hier vanuit Nederland als enige binnen het project. Het team bestaat uit een groep Tanzaniaanse verpleegkundigen, een zaalarts en een kinderarts. Tijdens mijn verblijf komt er nog wel een kinderarts-neonatoloog

Op een afdeling neonatologie liggen baby's die extra zorg nodig hebben. Er wordt onderzoek gedaan en een behandeling gestart. Als een pasgeborene nóg intensievere hulp nodig heeft, dan gaat deze naar de Neonatale Intensive Care Unit (NICU). Dat is mijn werkplek, inmiddels alweer tien jaar. Ik werk er als *physician assistant*, kortweg PA. Dat is een medische zorgprofessional, die zelfstandig geneeskundige zorg biedt aan patiënten, in mijn geval binnen de neonatologie. Dit doet de PA in samenwerking met een medisch specialist. Ik ben er ontzettend trots op dat ik deze titel mag dragen. Deze baan is voor mij absoluut een droom die uitkomt. Al van jongs af aan had ik een voorliefde voor pasgeboren baby's en ik wist al vroeg dat ik hier mijn beroep van wilde maken. De beroepen kraamverzorgster en verloskundige passeerden de revue, maar al in groep zeven was ik overtuigd van een carrière op de neonatale intensive care. Toen ik een documentaire over vroeggeboorte zag, was ik verkocht. Vanaf dat moment was ik vastbesloten en had ik nog maar één doel: hard

studeren om op die bijzondere plek te mogen werken. Ons gezin werd al vroeg betrokken bij deze passie. Ze hebben me op alle mogelijke manieren ondersteund op de lange weg die ik aflegde, in totaal negen jaar studie. In plaats van posters van popsterren boven mijn bed te hangen, zocht ik alles uit over het specialisme neonatologie en schreef ik het allemaal op."

Grenzen verleggen

"Mijn interesse in de grote wereld om me heen is ook al vroeg ontstaan. Met mijn ouders heb ik mooie reizen door Europa mogen maken en ik leerde dat de wereld veel culturen kent. Wat mij betreft is er niks mooiers dan daarmee kennis te mogen maken. Toen ik in 2006 begon met studeren, wilde ik letterlijk mijn grenzen verleggen. In 2009 ben ik voor het eerst een paar maanden in Kameroen geweest om te werken in een missieziekenhuis. Het werken, wonen en leven in een andere cultuur bracht bij mij zo veel verwondering teweeg, dat het verkennen van de wereld mijn grootste passie is geworden. Werken in een ontwikkelingsland maakt dat je een cultuur van dichtbij mag ervaren. Ik zie het als een uitdaging om met weinig middelen, op een creatieve en

innovatieve manier, medische zorg te leveren. De kunst is om mensen zo optimaal mogelijk te helpen met de schaarse middelen die je soms tot je beschikking hebt. Inmiddels heb ik een heleboel prachtige landen mogen leren kennen en ben ik in veel uithoeken geweest. En op veel plekken heb ik een klein beetje mogen bijdragen aan de medische zorg."

Trots

"Tanzania leerde ik kennen in 2015, toen ik tijdens mijn opleiding tot PA afreisde naar het district Sengerema. Er is daar een missieziekenhuis voor een groot deel van de bevolking van het district. Ik kwam daar terecht via Stichting Vrienden Sengerema Hospital, een stichting die in 2011 is opgericht door oud-co-assistenten die zich inzetten voor het welzijn van dit ziekenhuis. Mijn doel was om met anderen een intensive care op te zetten voor ernstig zieke en te vroeg geboren baby's. Op dat moment was de babysterfte in dit gebied ontzettend hoog, wel tien keer zo hoog als in Nederland. Door samen met lokale collega's enorm hard te werken, is het gelukt om de babysterfte binnen het eerste jaar met veertig procent te laten dalen. Een resultaat waar we allemaal ontzettend trots op zijn.

vanuit Nederland om onderwijs te geven en mee te werken. Later komen er nog een paar verpleegkundigen en mogelijk nog arts-assistenten over om te ondersteunen, maar in de basis bestaat ons team overwegend uit lokale collega's. Het doel is om de NICU in het Sengerema Hospital uiteindelijk zelfredzaam te maken, zonder financiële steun van buitenaf. Gelukkig is er in 2020 een samenwerkingsverband vastgelegd tussen het Radboudumc Amalia kindziekenhuis en de afdeling kindergeneeskunde van Sengerema Hospital. Hierdoor voel ik me door mijn eigen werkgever ook tastbaar gemotiveerd en gesteund in mijn passie voor het bieden van ontwikkelingszorg. Ik woon tijdens mijn verblijf in Sengerema op het *doctors compound*, een afgezet gebied op het ziekenhuisterrein. De nonnen van de missie wonen ook op dit terrein, in het klooster. In Sengerema voel ik me als vrouw zeker veilig. Ik ken er veel mensen en veel mensen kennen mij. De sfeer is er fijn en gemoedelijk. Al ga ik bij voorkeur niet in het donker de straat op, dus vanaf zeven uur 's avonds ben ik binnen of in het ziekenhuis. In grote steden als Dar es Salaam voel ik

Tekst: Femke Hagens - Foto's: Radboudumc, Stichting Vrienden Sengerema Hospital

me als vrouw wel minder veilig. Mensen vragen weleens of ik geen heimwee krijg als ik zo lang weg ben. Soms wel, dan mis ik met name Denise, mijn familie en vrienden. Maar over het algemeen valt het mee. Met de huidige communicatiemogelijkheden is het makkelijk om contact te onderhouden met het thuisfront. Toen ik in 2009 voor het eerst voor een langere periode naar Afrika ging, was dat allemaal nog niet mogelijk. Toen had ik eens per maand contact met Nederland via e-mail in een internetcafé. Vaak heb ik in Nederland meer heimwee naar Tanzania."

Eerste ademteug

"Mijn werk is zo speciaal, omdat ik aan het begin van het leven sta. Samen met mijn collega's doe ik er alles aan om een baby, als dat nodig is, zo goed mogelijk te ondersteunen bij de overgang van binnen naar buiten de baarmoeder. Als dan een eerste ademteug wordt genomen en zo'n kwetsbaar kindje voor het eerst zijn ogen opent en de wereld inkijkt... dat blijft voor mij een magisch moment. De meeste baby's die worden opgenomen op onze intensive care zijn veel te vroeg - soms wel vier maanden te vroeg - of ernstig ziek geboren. Of allebei. Sommigen zijn zelfs zo ziek dat een behandeling met een hart-longmachine nodig is. De combinatie van de kwetsbaarheid van de baby's, het acute karakter en alle technische mogelijkheden, maakt dit beroep speciaal. Het blijft bijzonder om ouders te mogen begeleiden tijdens deze zeer spannende en intensieve periode met hun kindje op een intensive care. Dat is ook in Nederland zo, maar in een ontwikkelingsland als Tanzania komt daar ook nog eens een vertaalslag bij. Het is een uitdaging om binnen de mogelijkheden zorg op maat te bieden. Het maakt me creatief in het bedenken van oplossingen, als er bijvoorbeeld te weinig zuurstof is of geen warmtelamp voorhanden is.

Een veel te vroeg geboren baby'tje in Tanzania



Te vroeg geboren drieling



De landingsbaan in Sengerema, waar een bevalling plaatsvond

'Het is heftig, maar ik zie ook de mooie kanten: de meeste kinderen gaan gezond naar huis'

Echt speciaal is de combinatie van werken in Nederland én in Tanzania. In Nederland hebben we zeer uitgebreide behandelmogelijkheden, in Tanzania hebben we die niet, maar proberen we toch de nodige zorg te leveren."

Swahili

"Een duidelijk verschil is dat in Tanzania het moederschap gemiddeld op jongere leeftijd begint dan in Nederland. Een bevalling vindt plaats in een gemeenschappelijke verloskamer, waar acht vrouwen tegelijk kunnen bevallen. De enige afscherming voor wat privacy is een blauw gordijn. Vrouwen bevallen in Tanzania alleen. De partner of familie mag er niet bij zijn. De enige steun die de aanstaande moeders krijgen, komt van het medisch personeel. Na de bevalling zijn de partner en familie uiteraard wel welkom op de afdeling moeder en kind. In Nederland kunnen we ons de situatie in Tanzania niet voorstellen. Nu ik al zo'n zes jaar in Sengerema kom, voel ik me volledig onderdeel van het lokale team en goed gewaardeerd. Mijn hulp wordt dankbaar ontvangen, maar ik heb mijn plek wel moeten verdienen. Eigenlijk net zoals dat gaat op een nieuwe werkplek in Nederland. Als team moet je goed kunnen samenwerken, maar daarvoor moet je elkaar wel eerst goed leren kennen. De taal is daarbij soms een uitdaging. De lokale taal hier is Kishwani. De afgelopen jaren sprak ik een redelijk woordje Swahili op basisniveau, maar omdat ik nu langer in Sengerema ben, heb ik besloten om een officiële, lokale taal cursus te volgen, zodat ik beter kan communiceren met patiënten en collega's. Mijn collega's waarderen het dat ik investeer in hun taal. Ik vind het zelf ook een verrijking om een nieuwe taal te leren, zeker de taal van mijn tweede thuis."

Machteloosheid

"Ik zie echt helemaal geen nadelen aan mijn werk, hooguit onderdelen die zwaar zijn. Aangezien ik werk

met zieke baby's in kritieke toestand, word ik regelmatig geconfronteerd met machteloosheid en diep verdriet. Bijvoorbeeld wanneer de toekomst van een baby onzeker wordt of de baby overlijdt. Dat raakt mij enorm, als mens en als professional. Ik streef er altijd naar om ouders zo optimaal mogelijk te begeleiden op een manier die aansluit bij hun wensen en behoeften. Hierbij is het belangrijk om empathisch, doelgericht, flexibel, maar zeker ook 'mens' te zijn. Het verdriet en de zorgen mogen je raken, zonder dat dit je professionele handelen aantast. Stevig in je schoenen staan is in dit vak essentieel.

Ik prijs mezelf gelukkig met mijn relatie met Denise. Zonder de motivatie van mijn vriendin had ik mijn vak hier niet zo bevoegen kunnen uitoefenen. Zij heeft mij zelfs het laatste zetje gegeven om mijn hart te volgen en nogmaals een halfjaar naar Sengerema te gaan. Ze is zelf net zo gepassioneerd in haar werk als journalist. We motiveren en steunen elkaar op alle mogelijke manieren in alles wat we graag doen. Dat is de basis van onze relatie. Uiteraard is zij ook in Sengerema geweest. Ze heeft daar zelfs een documentaire opgenomen, *Ieder kind verdient een naam*. Sengerema zit ook in haar hart."

Onvergetelijk

"Mensen die horen wat ik doe, reageren positief en verwonderd. Als ik iets over mijn werk of over het project in Tanzania vertel, volgt vaak de opmerking: 'Heftig!' En soms is het dat ook. In televisieprogramma's die worden opgenomen op de afdeling neonatologie, wordt een beeld geschetst van de impact van een vroeggeboorte of zieke baby op de intensive care. Dat kan inderdaad weleens heftig zijn, maar ik zie ook de mooie kanten van mijn vak. Het merendeel van de kinderen gaat namelijk in goede gezondheid naar huis en ontwikkelt zich goed. Bovendien maak ik tijdens mijn werk veel bijzondere dingen mee. In Tanzania was ik eens aan het werk op de NICU, samen met collega's, toen een student naar binnen kwam gerend. Hij vroeg of ik met hem mee ▶

Sengerema Hospital

Stichting Vrienden Sengerema Hospital, waarvoor Milou in Tanzania werkt, biedt structureel hulp aan Sengerema Hospital, gericht op verbetering van zorg voor patiënten en personeel. Dit doen zij door middel van duurzame en transparante projecten, afgestemd op de lokale behoeften. Meer informatie over de stichting vind je op www.stichtingvsh.nl.



Foto: Stichting Vianden Sangarema Hospital

wilde komen. We verlieten het ziekenhuis en liepen richting de stoffige, oranje, zanderige landingsbaan waar in geval van nood een vliegtuigje kan landen. Onderweg passeerden in mijn hoofd meerdere scenario's de revue. Was er een ongeval gebeurd? Maar bij aankomst zag ik een prachtig tafereel, dat ik mijn hele leven niet meer ga vergeten.

Tientallen vrouwen stonden in een kring met een *kitenge* - een gekleurde doek die zij als kledingstuk gebruiken - in hun hand. Ze vormden een kleurrijk geheel. In het midden lag een jonge vrouw op de grond. Ze was aan het bevallen, niet meer in staat om het ziekenhuis te bereiken. Gesteund door alle vrouwen om haar heen, perste ze daar op de landingsbaan haar kindje eruit. Een van de vrouwen gaf mij haar doek, zodat we het iets te vroeg geboren kindje konden inpakken. Een andere vrouw sneed de navelstreng door en met haarspeldjes klemden we die vervolgens af. Moeder en kind maakten het goed en konden na een korte opname in goede gezondheid het ziekenhuis verlaten. Deze situatie heeft zo'n indruk op mij gemaakt. Die vrouwen liepen niet door, maar hielpen. Zo bijzonder, hoe zij die kwetsbare vrouw beschermden en hoe ik daarin ook nog een rol heb mogen spelen."

Toekomst

"Mijn passie voor het specialisme neonatologie is zo groot, dat ik gedurende de rest van mijn carrière waarschijnlijk wel op dit terrein werkzaam zal blijven. Het zou helemaal ideaal zijn om de

'Het is in dit werk belangrijk om zeker ook 'mens' te blijven. Het verdriet mag je raken'

hoog-complexe zorg in Nederland en ontwikkelingszorg elders te kunnen combineren. Momenteel ben ik bezig met het uitrollen en universeler maken van Project NICU, zodat het toepasbaar wordt voor meerdere ziekenhuizen in ontwikkelingsgebieden. Ik hoop in de toekomst nog meer ervaring op te doen in ontwikkelingslanden en de zorg in een dergelijke setting met weinig middelen te kunnen optimaliseren. Ik vind het fantastisch om dit te kunnen combineren met mijn huidige baan in Nederland en haal daar ontzettend veel voldoening uit. Als het ons is gegund, zouden Denise en ik in de toekomst ook erg graag een kindje krijgen. We zijn allebei gek op kinderen en zouden het geweldig vinden om zelf een kind liefdevol te mogen opvoeden en te laten opgroeien. Uiteraard zouden we ons kindje dan ook kennis laten maken met Afrika. Maar voorlopig ben ik dus nog wel even in Tanzania. Hard werken en uitbouwen, zo veel mogelijk moeders en kinderen helpen. Veel samenwerken met het lokale personeel. Zowel in Nederland als in Tanzania blijft het mooi om te zien als ernstig zieke of veel te vroeg geboren baby's zich uiteindelijk in goede gezondheid verder kunnen ontwikkelen. Ik kan me niets dankbaarders voorstellen dan daaraan een steentje te mogen bijdragen." ■

Documentaire

Over het project waarvoor Milou in Tanzania werkt, is een documentaire gemaakt: *Ieder kind verdient een naam*. Ze is hiervoor gevolgd in 2018 en de documentaire is in 2019 in première gegaan in Lux Nijmegen. Je kunt de documentaire hier bekijken:

www.iederkindverdienteennaam.nl.

De documentaire is gemaakt door crossmediaal journalist Denise Eigenbrood.