



Elke (36) is
Vroedvrouw van
het Jaar

‘Waarom zou je sorry moeten zeggen als je een epidurale neemt?’

Ze begeleidt vrouwen voor en na hun bevalling, beantwoordt al hun vragen, geeft steun waar nodig. Ze is ondernemster en mama van drie. En nu is Elke Notebaert verkozen tot Vroedvrouw van het Jaar.

INTERVIEW: LIES VAN KELST / FOTO'S: TIM DE BACKER

Wie is Elke Notebaert (36)?

- Drijvende kracht achter vroedvrouwenpraktijk De Wolk en Care4Education, een van de twee afgevaardigden van de Vroedvrouwenkring Oost-Brabant, ondernemster en nu ook Vroedvrouw van het Jaar.
- Al veertien jaar getrouwd met Joris, en mama van drie kinderen: Vic (12), Sam (11) en Bas (8).
- Werde afgelopen weken de hemel in geprezen door Véronique Leysen, die ze begeleidde voor en na haar bevalling. Kreeg zelfs een volle minuut gestoef cadeau op Radio 1.

Zelden ontmoette ik zo'n gepassioneerde vrouw als Elke. Ze praat met hart en ziel over haar job, met vuur, en tegelijkertijd met zachtheid, gedrevenheid, hoop en positivisme. Tientallen keren benadrukt ze tijdens ons gesprek dat ze dit nooit had kunnen doen zonder haar man, Joris, en zonder haar team. 'Dit', dat is een eigen vroedvrouwpraktijk uitbouwen, ondernemen en de titel Vroedvrouw van het Jaar op zak steken.

Proficiat, Elke! Had je zelf verwacht dat je zou winnen?

'Het klinkt cliché, maar neen! Ik heb echt op geen enkel moment gedacht dat ik kans maakte. Een van die andere genomineerde vroedvrouwen is namelijk iemand naar wie ik al jarenlang opkijk, die ik bewonder om haar vakkennis, om wat ze voor ons allemaal gedaan heeft. Ik was al blij dat iemand überhaupt vond dat ik voor een nominatie in aanmerking kwam. Op de avond van de bekendmaking zelf was ik dan ook helemaal niet zenuwachtig of gespannen. Ik zie me daar nog zitten toen ze mijn naam afriepen. Compleet verbaasd was ik, ik kon het niet geloven. Gelukkig hoefde ik niets te zeggen toen ik mijn trofee in ontvangst nam, want ik hield het niet droog (*lacht*).'

Waarom werd je genomineerd, denk je?

'Tijdens de uitreiking werden een aantal redenen aangegeven: dat ik onbevooroordeeld luister, kracht en moed geef, toon dat ondernemerschap en een vroedvrouwenhart hand in hand kunnen gaan, dat ik collegiaal ben en vernieuwend. Maar ik ben zeker niet de enige die zo is. **Ik verdien die prijs niet alleen. Elke vroedvrouw verdient zo'n prijs. Mijn drive, mijn missie is ervoor zorgen dat elke mama een vroedvrouw heeft.** Een vroedvrouw om voor haar te zorgen - fysiek, maar vooral emotioneel. Om haar te begeleiden, te steunen en te informeren. Wij zijn niet alleen bezorgd om die baby en dat medische welzijn. Ik wil weten hoe het met de mama gaat, ik wil weten hoe ze slaapt, wat haar bezighoudt, met welke vragen ze zit. Gelukkig gaan steeds meer gynaecologen mee in ons verhaal, want dat was vroeger helemaal anders. Tien jaar geleden kwamen mama's bijna altijd bij ons terecht via de materniteitsafdeling in het ziekenhuis - na de bevalling. Tegenwoordig zien wij negentig procent van de mama's ook al prenataal. Omdat ze zijn doorgestuurd door ziekenhuizen tijdens een rondleiding, of door hun gynaecoloog, omdat ze onze folder in een babywinkel vonden, of gewoonweg via een vriendin.'

In de week dat je Vroedvrouw van het Jaar werd, preees Véronique Leysen je de hemel in op haar Instagram én tijdens De Minuut op Radio 1.

'Ja, dat was echt gek, al die aandacht. Fijn, hoor, daar niet van, vooral omdat ik merk dat we zo steeds meer vrouwen bereiken. Vaak weten anderen gewoon niet wat een vroedvrouw doet en wat ze kan betekenen en hebben ze een verkeerd of onvolledig beeld van wat wij doen. Bovendien denken mensen nogal snel dat we allemaal van die geitenwollensokkenvrouwen zijn die tijdens groepsessies vrouwen en mannen laten puffen en hijgen. Ook Véronique ging een beetje van dat idee uit, gaf ze toe. Niets mis met vrouwen in hippiebroeken, natuurlijk, maar zo ben ik helemaal niet. Ik ben vooral blij dat ik dankzij Véronique zo veel mama's hebben kunnen bereiken. De voorbeeldrol die zij daarin speelt, dat vind ik fantastisch. Ze is én mama, én ondernemster, én hip, én toont dat je al die dingen kan combineren met borstvoeding. Net daarom vroeg ik haar of ze niets kon doen voor borstvoeding. **Dus postte ze een foto van haar en Otto tijdens een borstvoedingsmoment. Wat die foto heeft losgemaakt...** Onze telefoon stond echt roodgloeiend de dagen die volgden. Al hoeft ónze

telefoon helemaal niet roodgloeiend te staan, hoor. Als steeds meer mama's de weg maar vinden naar een vroedvrouw, waar dan ook. Wat ik ook zo tof vind in het verhaal van Véronique, is haar positiviteit. Ze brengt de dingen op zo'n fijne, warme manier, ze is zo'n voorbeeld. Tuurlijk vond ik het heerlijk toen ze me tijdens *De Minuut* bij Hautekiet op Radio 1 bestoefte! Maar dat gevoel krijg ik ook als een andere mama me bedankt, hoor.'

Was vroedvrouw worden een kinderdroom?

'Ik was nog geen vijftien toen ik al wist wat ik wilde worden. Een écht idee wat de job van vroedvrouw inhield, had ik niet, en veel voorbeelden had ik ook niet in mijn omgeving. Vraag ik nu aan een stagiaire waarom ze voor vroedkunde koos, dan antwoordt die meestal dat ze die baby's toch zo schattig vindt. Maar dat was mijn motivatie helemaal niet, die baby's. Ik wilde iets doen voor mama's, ik wilde zorgen. Nog steeds wil ik mama's positief stimuleren, hen in hun kracht zetten. Ik wil hen voorbereiden, informeren, onbevooroordeeld luisteren naar hun verhaal. Ik zeg geen enkele vrouw dat ze moet kiezen voor borstvoeding, verbied geen enkele mama om een epidurale verdoving te nemen. Dat is niet waarom ik er ben. Ik ben er om jou als mama te steunen, om je te helpen. Er is geen goede of slechte beslissing. De enige juiste beslissing is die waar jij als mama je het beste bij voelt, en die neem je sowieso als je geïnformeerd bent en kiest voor wat je zélf wil - niet wat anderen willen, of wat je dént dat moet. **Ik zou het afschuwelijk vinden als iemand me zegt na de bevalling: Ik heb een epidurale verdoving genomen. Sorry. Sorry?! Waarom zou je daarvoor sorry moeten zeggen?** Dat is toch prima, als jij dat graag wilde? Toch moet ik toegeven dat ik vroeger wat meer zwart-wit dacht, dat ik mama's misschien wat sneller wilde overtuigen te kiezen voor borstvoeding, bij-

voorbeeld. Maar ik heb geleerd dat ik daar niemand mee help. Zo schrok ik mensen af, en dat wil ik niet. Nu kijk ik naar wie de vrouw is die voor mij zit, en ga ik met haar op zoek naar wat zij wil. Ik wil iedereen positief stimuleren en elke mama zelf laten kiezen voor waar ze zich het beste bij voelt.'

Je werkt niet alleen, maar hebt een team rondom je. Hoe ben je ertoe gekomen te beginnen met een groepspraktijk als De Wolk?

'De naam De Wolk bestaat eigenlijk nog maar anderhalf jaar. Voordien werkte ik een tijdlang in dienst van een ziekenhuis, dan in een groepspraktijk, om uiteindelijk van een bijberoep als zelfstandige naar voltijds zelfstandig vroedvrouw te evolueren. Ik merkte dat ik op eigen benen wilde staan, mijn eigen ding wilde doen. Heel toevallig kwam Melissa, mijn collega-vroedvrouw, op mijn pad. Zij nam mijn patiënten over als ik ziek was, of met vakantie, en omgekeerd. Pas toen Yoika bij ons begon te werken, dachten we na over een nieuwe naam voor onze praktijk. Voordien was onze naam niet meer dan de combinatie van onze voor- en familienamen. Intussen zijn we niet meer met zijn drieën, maar met zijn vijven, plus een psychologe. We hebben zelfs een antennepraktijk in Landen, waar Melissa nu woont. Om te kunnen groeien, hebben we gezocht naar collega's die onze visie, onze denkwijze en onze manier van werken delen. Net daarom ben ik er zeker van dat De Wolk altijd zal blijven bestaan: wij zitten allemaal op dezelfde golflengte.'

'Ik ben niet alleen bezorgd om de baby, ik wil ook weten hoe het met de mama gaat.'

Dankzij De Wolk ben je ook echt ondernemer geworden. Was dat een grote stap voor jou?

'Ik kende echt niets van ondernemen, van al die wettelijke kaders, of zelfs niets van social media. Mijn ouders staan allebei in het onderwijs, en ook verder in onze familie of vriendenkring zijn er geen ondernemers. Dus ben ik begonnen met cursussen en workshops te volgen, en veel te lezen over coaching. In het begin vond ik het bijvoorbeeld lastig als mensen zich vragen stelden bij het feit dat ze geld moesten betalen voor wat wij deden, of dat ze een kilometervergoeding moesten betalen. **Ik heb moeten leren me niet schuldig te voelen over dat geldaspect, sterker in mijn schoenen te staan en te zeggen: Wij bieden een fantastische service aan, en ja, het is normaal dat je daarvoor moet betalen.** In onze praktijk zijn we bijvoorbeeld zeven dagen op zeven bereikbaar, zoiets is niet gratis. Ik ben creatiever geworden, heb geleerd te zoeken naar andere manieren om mama's te helpen, om ook geld te verdienen met onze praktijk. En dat lukt me steeds beter. We bieden nu veel meer aan dan alleen huisbezoeken. We geven verschillende cursussen, zoals prenatale klassen, borstvoedingslessen, zwangerschapsyoga, EHBO voor kleine kinderen, een mama-baby-fitklas, babymassage, en elke maand organiseer ik Croque Maman, een soort mamacafé waar moeders kunnen bijpraten. Maar zo goed het nu allemaal loopt, zo is het niet altijd geweest. De eerste drie jaar dat ik zelf-



standige was, hebben mijn man en ik het financieel heel zwaar gehad. De vele kosten, zoals sociale lasten, belastingen en dergelijke, maakten het heel moeilijk om als zelfstandige vroedvrouw rond te komen. Ik verdiende - bruto - 25 euro voor een huisbezoek. Zo'n bezoek duurt meestal een uur, soms langer, en dan is mijn reistijd niet vergoed. Gelukkig is mijn man me altijd blijven steunen, want anders had ik misschien weer in een ziekenhuis moeten gaan werken en dat wilde ik écht niet.'

Hoeveel uur per week ben je nu dan bezig met je job?

'Ik ben altijd al een workaholic geweest, heb steeds zeven dagen op zeven gewerkt. Ik was elk moment van de dag bereikbaar. Kreeg ik 's avonds telefoon van een mama, dan reed ik er nog naartoe. Ik dacht dat dat zo hoorde, dat ik er altijd moest zijn voor iedereen. Maar dat kon ik niet volhouden. Zeker de laatste maanden werkte ik belachelijk hard omdat ik bezig was met nog een ander project. Samen met drie collega-vroedvrouwen heb ik een infopakket samen-

'Mijn job blijft het mooiste beroep ter wereld.'

gesteld over borstvoeding, bedoeld voor andere vroedvrouwen. Omdat ik geloof dat het voor iedereen beter is als we dezelfde info brengen, op dezelfde manier. Dus werkte ik elke dag van acht uur 's morgens tot één uur 's nachts. Tussendoor nam ik even tijd voor de kinderen, maar zelfs terwijl ik hen aan het helpen was met hun huiswerk, was ik aan het telefoneren, checkte ik mails of rondde ik papierwerk af. Een tijd geleden vroegen ze me om niets daarvan nog te doen tussen vijf en zes uur 's avonds. Dat is één uurtje. Eén uur! Maar zelfs dat is me niet gelukt. Te zot voor woorden, toch? **Ik besepte dat het zo niet langer kon, en werd bang dat ik - net als zo veel zorgverleners - in een burn-out zou belanden.** Dus zette ik vroegtijdig de stap naar een klinisch psychologe. Zij helpt me nu mijn grenzen te leren kennen én ze ook af te bakenen. Toen ik de eerste keer bij haar een taart moest tekenen waarin ik aanduidde hoeveel tijd ik aan mijn kinderen spendeerde, hoeveel tijd aan mijzelf en hoeveel tijd aan mijn werk, zat ik daar stomverbaasd. Want terwijl ik even voordien nog zei: *Alles gaat prima, hoor*, gingen plots mijn ogen open. Ineens besepte ik hoe weinig ik met mijn kinderen en mijn gezin bezig was. Ik voelde me zo, zo schuldig. Voordien wist ik dat wel, maar ik besepte het eigenlijk niet. Daarom dat ik nu hoop echt meer tijd voor mijn kinderen te kunnen nemen. *Je bent er wel, maar je bent er ook niet*, hadden ze me al een paar keer gezegd. Wel, nu wil ik er onvoorwaardelijk zijn voor hen.'

En hoe pak je dat dan aan nu? Zo iets is toch veel makkelijker gezegd dan gedaan?

'Een van mijn collega's ontfermt zich over onze werkroosters en zij zorgt ervoor dat ik meer vrije tijd neem. Deze zomer, bijvoorbeeld, doe ik alleen op maandag en donderdag nog consultaties. Alle andere dagen ben ik er voor mijn kinderen. Maar ik heb ook geleerd te vertrouwen op mijn collega's, om los te laten. Van mijn coach kreeg ik tijdens onze skivakantie de opdracht mijn gsm en laptop thuis te laten. *Dat gaat niet*, zei ik meteen. Maar ik moest. Dus in plaats van de eerste uren in de auto nog volop te tokkelen op mijn laptop, had ik tijd om met mijn man en kinderen te babbelen en me te ontspannen. Het is me gelukt, een week zonder gsm, maar de laatste nacht en tijdens de terugrit, was ik doodongerust: *Er zal toch niets misgelopen zijn?* Tuurlijk was er niets misgelopen, alles liep op wieltjes. Ik moet gewoon leren vertrouwen. Ik moet afkicken. Al wil ik dat nooit helemaal doen, want mijn job, dat blijft het mooiste beroep ter wereld. Mijn job, dat is mijn passie.' ●

'Mensen denken nogal snel dat we geitenwollensokken zijn die tijdens groepsessies vrouwen en mannen laten puffen.'