

# Een ex-couveusekind vertelt

Ik ben Peter, ex-couveusekind en ook de trotse oprichter van Cokoën, de vereniging voor ex-couveusekinderen uit België.

## Mijn voorgeschiedenis

30 jaar geleden werd ik geboren na een zwangerschap van 28 weken. Ik kwam dus zo'n 3 maanden te vroeg ter wereld en moest daarom een viertal maanden in de couveuse doorbrengen in een Antwerps ziekenhuis. Hier kon ik rustig verder groeien, zowel in de lengte als in de breedte.

Dit was zeker nodig, want ik was maar 33 cm 'groot' en woog slechts 640 gram.

Zelfs nu, vele jaren na mijn couveuseperiode, is een doktersbezoek of een controle in het ziekenhuis nog steeds spannend en stressvol; ik heb het 'wittenjassensyndroom', denk ik. Gelukkig ben ik niet vaak ziek. Misschien dat dat een positieve bijwerking is van al het vechten voor mijn eigen leven vanaf de start?

Tijdens het opgroeien als kind had ik wel wat extra ondersteuning en hulp nodig zoals: kinesitherapie (bewegingstherapie) voor mijn fijne motoriek bijv. voor het schrijven, logopedie voor mijn spraak enz. Ook ging ik naar een speciale lagere school die inspelt op de individuele noden van elk kind. Wat een verademing na 1 jaar in het 'gewone' basisonderwijs waar het tempo bij mij veel spanning en stressgevoelens teweegbracht.

Mijn middelbare school heb ik ook succesvol afgerond en nu werk ik al enkele jaren in de ouderenzorg in een woonzorgcentrum, een job die ik erg graag doe! Vroeger kreeg ik zorg en nu kan ik zorg (terug)geven. Een enorme voldoening!

## Van idee tot 'geboorte'

Als jongvolwassene begon ik me bepaalde dingen af te vragen over mijn (couveuse) start van het leven. Gelukkig kon ik hiervoor bij mijn ouders terecht en ook fotoboeken waren een waardevolle herinnering voor mij.

Daarbij stelde ik mezelf de vraag: "Ben ik het enige ex-couveusekind dat worstelt met de couveusestart van zijn/haar leven?" Tij-

dens het opgroeien begon deze vraag meer en meer terug te komen, en zo werd mijn interesse ook groter voor alles wat te maken heeft met de couveuse, met prematuren, vroeggeboortes, neonatologie etc....

**“Op 17 november 2018 op Wereld Prematurendag werd Cokoën geboren. Het was ook een vroeggeboorte want in slecht 5 maanden heb ik de vereniging opgezet.”**

Zo ontdekte ik na wat opzoekwerk dat er al 'ouderverenigingen' bestonden, maar dat er nog niets was voor de kinderen/jongvolwassenen zelf. Hierdoor is bij mij het idee ontstaan en rustig uitgroeid om zelf een vereniging op te starten.

## Cokoën, vereniging voor ex-couveusekinderen

Op 17 november 2018 (Wereld Prematurendag) was het zover: Cokoën werd 'geboren'. Het was ook een vroeggeboorte :-), want in slechts een vijftal maanden tijd heb ik de vereniging opgezet.

Ons doel is om informatie te geven via onze website en Facebookpagina, én om lotgenotencontact mogelijk te maken, zowel online als offline. Online gebeurt dit via een privé-Facebookgroep (met zowel Belgische als

reeds enkele Nederlandse lotgenoten). En door het organiseren van activiteiten ontmoeten we elkaar ook in 'real life'.

Een mix van vele verschillende activiteiten hebben we al gedaan: een praatgroep, samen een drankje drinken, een tentoonstelling bezoeken rond bevalling en geboorte, een rondleiding op een neonatologieafdeling, wandelen voor het goede doel, Neon Indoor Minigolf, online-videogesprekken etc.

Contacten met lotgenoten zijn altijd fijn, want ieders verhaal is uniek. En het kan (h) erkenning geven om zo tot een 'lotgenotenband' te komen. Want door deze contacten kan ik nu al zeggen: "Je bent zeker niet alleen, samen zijn we sterk!"

## Een positieve boodschap

Eindigen doe ik graag met een positieve boodschap. Zoals je hierboven hebt kunnen lezen, draag ik mijn couveuseperiode nog altijd (onbewust) mee. Maar aan je verleden en je start kan je niets veranderen. Deze zaken hoeven echter geen belemmering te blijven, ze kunnen je ook laten groeien als persoon, zoals ik zelf heb ondervonden. Het is een echt plezier om ook onze leden zelf te zien groeien in hun eigen proces met hun verleden.

**COKOËN**  
vereniging voor ex-couveusekinderen

Ben je nieuwsgierig naar mijn verdere persoonlijke verhaal en naar Cokoën?

Bezoek dan zeker onze website en/of like en volg onze Facebookpagina.

Of stuur mij een mailtje: [contact@cokoën.org](mailto:contact@cokoën.org).



[cokoën.org](http://cokoën.org)



[facebook.com/Cokoën.excouveusekinderen](https://facebook.com/Cokoën.excouveusekinderen)



**“Contacten met lotgenoten zijn altijd fijn, want ieders verhaal is uniek.”**

