

*Janneke kreeg een kraambedpsychose*

# ‘IK DACHT DAT IK WERD VERGIFTIGD. DOOR MIJN VRIEND’



Wat een mooie periode had moeten zijn, was voor Janneke (34) een hel. Na de geboorte van haar dochter kreeg ze een psychose. 'Overal op mijn kamer lagen briefjes met pijlen, lijnen en schema's!'

Interview: Marion van Es.

‘Als je me nu ziet, ben ik een heel normale vrouw. Iemand die veel vriendinnen heeft en een leuke juf en verantwoordelijke moeder is. Ik kan best druk zijn en hou van een grapje, maar over het algemeen ben ik rustig en netjes. Tijdens mijn psychose was ik een totaal ander persoon. In mijn gedrag van toen herken ik mezelf helemaal niet. Ik was volledig de weg kwijt.

Achteraf gezien waren alle factoren aanwezig voor een kraambedpsychose. Ik had bijvoorbeeld een hectische tijd achter de rug. Mijn vorige vriend had onze relatie na negen jaar plotseling verbroken, terwijl we al een trouwdatum en -locatie hadden. Vrij snel daarna ontmoette ik Paul, die net als ik een kinderwens had. Negen maanden later gingen we ervoor, ook al woonden we toen nog niet samen. Dat ik meteen de eerste maand zwanger zou worden, had ik niet verwacht. Een beetje naïef misschien. Mijn zwangerschap verliep voorspoedig, maar de laatste maanden waren zwaar. Paul kon pas vlak voor mijn verlof bij me komen wonen, en ook op mijn werk moest veel worden geregeld. Naast mijn eigen klas had ik de leiding over negen kleuterklassen, en tijdens mijn verlof kon ik dat maar moeilijk loslaten. Toch had ik niet door dat ik oververmoeid was, ik voelde me juist verliefd en gelukkig.

In de achtendertigste week voelde ik opeens mijn kindje niet meer bewegen. Paul dacht dat ik me druk maakte om niets, maar ik stond erop dat we naar het ziekenhuis gingen. Daar bleek dat de baby via de placenta bloed verloor en ernstige bloedarmoede had. Ik kreeg een spoedkeizersnee. Madelief kwam lijkbleek ter wereld en werd meteen bij me weggehaald, maar ze leefde gelukkig nog wel.

Mijn moeder heeft na mijn geboorte een postnatale depressie gehad, en daar waren ze in het ziekenhuis van op de hoogte. We wisten dat we er alert op moesten zijn dat dit mij ook kon gebeuren, omdat aanleg voor psychiatrische aandoeningen immers erfelijk kan zijn. Toch dacht niemand daar meer aan toen Madelief er eenmaal was. Ik ook niet.’

## HALLUCINATIES

‘Madelief moest nog twee weken in het ziekenhuis blijven, ik kon na drie dagen naar huis. Elke dag reden Paul en ik op en neer om haar te zien. Dat was heel intensief. Ik wilde alles honderd procent perfect doen en sloeg daarin door. Ik kolfde flessen vol borstvoeding af, en ging daarvoor wel drie keer per nacht mijn bed uit. Slapen deed ik niet meer en toch barstte ik van de energie. Door het slaaptekort ging ik

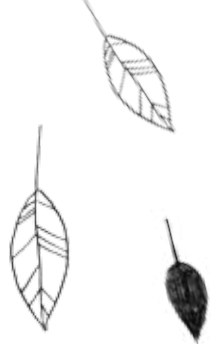
## ‘MIDDEN IN DE NACHT STOND IK NAAKT OP DE DEUR VAN DE BABYZAAL TE BONKEN’

hallucineren, al had ik dat zelf niet door. Ik voelde me licht in mijn hoofd en verward, maar in plaats van dat te wijten aan het slaapgebrek, was ik ervan overtuigd dat ik werd vergiftigd. Door Paul.

Toen een paar vriendinnen op kraambezoek kwamen, vroeg ik of ze wat te eten voor me konden maken, aangezien Pauls eten niet veilig was. Ze reageerden

normaal, maar achter mijn rug om trokken ze meteen aan de bel. Ook de kraamverzorgster had door dat het niet goed ging en lichtte de huisarts in. De crisisdienst van de GGZ kwam en gaf me een medicijn tegen psychoses. Helaas sloeg dat niet aan. Van die dagen weet ik weinig meer. Uiteindelijk heeft Paul gezegd dat ik naar een kliniek ging waar ze me zouden helpen om beter voor Madelief te zorgen. De waarheid kon hij me niet vertellen, omdat ik dan nooit was meegegaan. Met de kliniek stemde ik meteen in. Ik wilde het allerbeste voor mijn dochter en dacht dat dit zou helpen. Zelfs toen ik in het ziekenhuis de borden ‘psychiatrie’ zag, had ik nog steeds niets door. Ik dacht dat we hier met een smoes naartoe gingen zodat Paul kon worden opgepakt. Hij was immers gevaarlijk. Niet ik.

Tweeënhalve maand verbleef ik in de kliniek, maar grote delen herinner ik me er niet van. Madelief werd meteen meegenomen en mocht niet bij mij op de kamer slapen. Daar was ik heel boos over. Om te laten merken dat ik het er niet mee eens was, ging ik in hongerstaking. Achteraf gezien begrijp ik wel dat ze niet bij me kon blijven, want veel vrouwen met een psychose dreigen hun kind iets aan te doen. Gelukkig heb ik die gevoelens nooit gehad, ik was alleen maar lief voor Madelief. Uit voorzorg werd ze op een speciale zaal gelegd voor baby's en daar ging ik zo vaak mogelijk naartoe om voor haar te zorgen. Afhankelijk van hoe goed het met me ging, mocht ik onder begeleiding flesjes geven en luiers verschonen. Paul kwam elke dag, en dan gingen we samen naar haar toe. Voor hem was het heel moeilijk. Ik was kattig, omdat ik hem nog steeds niet vertrouwde. Ik had met veel meer mensen problemen. →



Overall in mijn kamer lagen briefjes met pijlen, lijnen en schema's, zo hield ik precies bij wie ik wel en niet kon vertrouwen. Op die manier probeerde ik grip te krijgen op de situatie. Ik had ook black-outs. Soms keek ik naar de klok en zag dat het tien uur was. Keek ik een seconde later weer, dan wezen de wijzers opeens twaalf uur aan. Dat maakte me woedend. Het was voor mij hét bewijs dat ik nog steeds werd vergiftigd, ook al at ik vrijwel niets. Door de hongerstaking viel ik kilo's af. Ook mijn medicijnen nam ik meestal niet. Ik kreeg ze weleens onder dwang toegediend, in de houdgreep met een naald. Mensonterend, maar ik was onhandelbaar.'

### PLASTIC MATRAS

'In de kliniek zaten niet alleen moeders met een kraambedpsychose, maar ook mensen met andere psychiatrische klachten, zoals junks en compleet doorgedraaide types. Ik deelde een tijdje een kamer met een vrouw die snoep en pepernoten strooide en hele dagen liep te gillen en schreeuwen. Daar sliep ik gewoon naast, zonder bang te zijn. Ik zat gezellig op de bank met mensen om wie ik normaal gesproken met een grote boog heen zou lopen. Sterker nog, ik sloot vriendschap met ze. Ik vond mezelf volkomen normaal. Ik kleedde me ook elke dag netjes aan in de kleren waar ik thuis ook in liep. Ik hoorde niet thuis in het ziekenhuis, vond ik. De verpleging wilde me lithium geven, een medicijn dat vaak helpt bij psychoses, maar dat weigerde ik pertinent. Ik was bang dat ik er apathisch van zou worden waardoor ik niet meer voor mijn dochter kon zorgen.

Op een gegeven moment sloeg ik helemaal door. Midden in de nacht stond ik naakt op

de deur van de babyzaal te bonken. Daarna kraste ik de naam van mijn dochter in de deur, omdat ik niet accepteerde dat ik niet direct bij haar mocht. Met grof geweld heeft het personeel me toen in een lift geduwd en naar de isoleercel gesleept, waar ze me met drie man sterke medicatie toedienden. Ik werd wakker op een plastic matras op de grond, met een papieren po ernaast. Ik lag onder een veiligheidsdeken die ervoor zorgde dat ik het bed niet uit kon. Ik voelde me alsof ik in een film zat, gevangen in een cel. Maar ik had niets misdaan, ik was gewoon een pas bevallen vrouw, met littekens van de keizersnee. Omdat ik pijn had en me niet kon herinneren dat ik mijn kleding had uitgetrokken, was ik ervan overtuigd dat ik verkracht was door de bewakers. Dag en nacht was ik mijn matras aan het verplaatsen, zodat ze me niet konden zien. Dat lukte natuurlijk niet, want de camera draaide constant met me mee. Daar werd ik zo woest van dat ik juist alles ging

## 'MET GROF GEWELD SLEEPT HET PERSONEEL ME NAAR DE ISOLEERCEL'

doen om de aandacht te trekken. Ik gilte en vloekte, stak mijn middelvingers op naar de camera en zette de po als een papieren hoedje op mijn hoofd. Het idee achter de isoleercel is dat je geen prikkels meer krijgt, waardoor je rustiger wordt. Maar ik bleef boos en geïrriteerd. Na het wettelijke maximum van zeven dagen moesten ze me wel vrijlaten.

Op een helder moment dacht ik: erger dan dit wordt het niet. Ik vertrouwde nog steeds niemand, maar wist ook dat ik iets moest doen om uit de kliniek te komen. Zo gauw ik de cel uit was, ging ik naar het kantortje en zei: 'Geef me maar wat ik nodig heb.' Ik kreeg alsnog lithium toegediend en in een paar dagen tijd ging het beter met me.'

### WEER THUIS

'In het begin mocht ik een middag naar huis, daarna een weekend en toen werd ik ontslagen uit de kliniek. Dat betekende niet dat ik helemaal beter was. Paul vertrouwde ik nog steeds niet volledig, en ook hoorde ik af en toe nog stemmen in mijn hoofd. Eén daarvan noemde ik Herman, hij gaf me opdrachten. In liedjes op de radio of in televisieprogramma's zag ik boodschappen waaruit ik kon opmaken of ik op de goede weg was. Gaandeweg ging ik steeds beter aanvoelen wat echt was en wat niet. Waar ik veel bewondering voor heb, is hoe Paul is omgegaan met de situatie. Hij is nooit wantrouwend geweest, durfde me van begin af aan alleen te laten met Madelief. Ik vind het knap dat hij elke dag naar de kliniek kwam, ondanks het feit dat ik zo naar deed. Voor hem is het heel pittig geweest, en onze relatie heeft er wel een deuk door opgelopen. Het heeft een tijd geduurd voordat het weer goed tussen ons zat. Achteraf begrijp ik wel waarom ik hem tijdens mijn psychose had beschuldigd. Ik denk dat ik hem onbewust kwalijk nam dat hij me niet geloofde toen ik vlak voor de bevalling zei dat ik de baby niet meer voelde. Als ik toen naar hem had geluisterd en had afgewacht, was Madelief er nu niet geweest.

## 'ER WAS EEN KANS DAT HET BIJ EEN TWEDE KINDJE WEER ZOU MISGAAN, MAAR TOCH WILDEN WE HET PROBEREN'

Uiteindelijk kon ik de lithium helemaal afbouwen en ben ik na een jaar weer aan het werk gegaan. In het begin was ik bang dat mensen anders naar me zouden kijken. Durfden ouders hun kind nog wel aan mij toe te vertrouwen? Gelukkig heb ik nooit negatieve reacties gehad. Niet iedereen weet ervan, en de mensen die het wel weten, begrijpen dat een psychose iets is wat iedereen kan overkomen en dat het niets zegt over wie ik ben.'

### TRANEN VAN GELUK

'Niet iedereen stond te juichen toen ik vertelde dat ik weer zwanger wilde worden. Ik begrijp dat mensen bezorgd waren, maar Paul en ik hadden goed nagedacht over deze beslissing. De erfelijke aanleg was niet de enige trigger voor mijn psychose, de omstandigheden waren toen ook beroerd. De haast waarmee ik zwanger was geworden, de onrustige laatste weken van mijn zwangerschap en de traumatische bevalling: het waren allemaal risicofactoren. Er was een kans dat het bij een tweede kindje weer zou misgaan, maar we wilden niet uit angst onze wens voor een broertje of zusje voor Madelief laten varen. Wel hebben we dit keer goede voorzorgsmaatregelen genomen om de kans op een psychose te verkleinen. We regelden dat ik eerder kon stoppen met werken en dat Paul na de

bevalling een maand vrij was. Ook slikte ik na de bevalling preventief lithium en deed Paul de nachtvoedingen, zodat ik goed kon slapen.

Ik ben zó blij dat we het hebben aangedurfd, want ik ben dolgelukkig met mijn twee kinderen. Van mijn tweede dochter Jasmijn ben ik op de natuurlijke manier bevallen. Eindelijk kon ik ervaren hoe het is om zelf je kind ter wereld te brengen en een gezond, roze baby'tje op je borst gelegd te krijgen. Tranen van geluk huilde ik. De eerste weken na de bevalling was ik bang om weer ziek te worden en dat heb ik nog steeds af en toe. Die tweeënhalve maand in de kliniek kan ik moeilijk vergeten. Vooral die week in de isoleercel is een traumatische ervaring geweest. Ik was ook bang dat Madelief schade had opgelopen door die roerige eerste maanden, dat ze bijvoorbeeld een hechtingsstoornis had. Gelukkig is uit tests gebleken dat alles goed is met haar. Dat ze af en toe dwars is, komt gewoon omdat ze aan het kleuteren is, niet omdat ze iets heeft gemist door mijn psychose.' ■

### KRAAMBEDPSYCHOSE

Een kraambedpsychose, ook wel postpartum psychose (PPP) genoemd, ontstaat na de bevalling, variërend van enkele uren tot ongeveer vier weken erna. Slecht slapen en toch boordevol energie zitten, is vaak een van de eerste symptomen, gevolgd door emoties als wantrouwen, angst en het horen van stemmen. Een kraambedpsychose komt voor bij 1 tot 2 op de 1.000 bevallingen, en is dus veel zeldzamer dan een postnatale depressie. Het grootste verschil daartussen is dat een moeder met een psychose haar grip op de werkelijkheid verliest, bij een depressie is dit niet het geval. In principe kan iedere moeder een kraambedpsychose krijgen, al wijzen onderzoeken uit dat het vaak vrouwen overkomt die tijdens hun zwangerschap een ontregeld immuunsysteem hebben. Kijk voor meer informatie op [Kraambedpsychose.nl](http://Kraambedpsychose.nl)

