

5.30 - naar links gelyk in te lopen
- aapt om links in te lopen
vanwege hun's, hart klopt
hard

Ik schreef en schreef maar door, zonder op mijn baby te letten

hand NU DEXTER
voor richting in mond
themette
woud
saying: hopenlop in
Ik
opbarend
spreek
papier
we laat
even op bed rilt
er 20 seconden over
wefreep dat het
5.35 is
snel papier
20

L

Toen Sophie (35, recruiter en coach) drie jaar geleden van haar zoon beviel, barstte ze van de energie. Tot plotseling het licht uitging.

“De hele zwangerschap lang voelde ik me fantastisch en in april 2010 werd Tobi geboren na een extreem vlotte ziekenhuisbevalling. ‘Ik kan er nog wel een aan!’ riep ik dan ook meteen. Door de adrenaline van de bevalling stuiterde ik van de energie. Niet veel later zat ik me al op te maken, klaar om naar huis te gaan. Dit verbaasde niemand. Ik zat lekker in mijn vel, had een fijne relatie, lieve familie en vrienden, een dankbare baan en ik deed aan meditatie. Van slapen kwam het die eerste nacht niet, maar ook de daarop volgende drie nachten deed ik geen oog dicht. Zelf zag ik daar geen kwaad in. Alle jonge moeders slapen de eerste tijd toch nauwelijks? Ook bij mijn omgeving ging geen alarmbel rinkelen, want ik vertelde niemand dat ik niet sliep en ik kwam gezond over. Mijn man Jan Maurits sliep boven, ik lag beneden bij Tobi, dus ook hij merkte niets van mijn slapeloosheid.

Van nature ben ik een luisteraar, maar na een dag of drie ging ik extreem veel praten, bijna op het hysterische af. Ik wilde alles perfect doen en vroeg mijn kraamhulp het hemd van het lijf. Mijn gedrag werd steeds vreemder. Ik kreeg huilbuien – die werden afgedaan als ‘kraamtranen’ – en manische schrijfbuien. Ik schreef en schreef maar. Normaal met rechts, maar tijdens de borstvoeding ging ik door met links. Ik had zóveel te vertellen. **Als ik er nu naar kijk, zie ik onleesbare flarden, maar destijds orakelde ik maar door: leg je baby over je schouder, klop op de rug tot hij een boer laat.** Zulke dingen vond ik

plotseling *rocket science*. Mijn omgeving gaf de hormonen de schuld en dacht dat het wel zou bijtrekken.

Mijn schoonmoeder was de eerste die argwaan kreeg. Ze vroeg Jan Maurits om de kraamhulp eens te polsen. Toen die beseftte dat ik normaal gesproken een heel rustig type was, en toen uitkwam dat ik nauwelijks sliep, hebben zij en mijn familie serieus met me gesproken. Jan Maurits nam Tobi onder zijn hoede en mijn schrijfmateriaal werd opgeborgen. Ik werd woest. Omdat het me 's nachts toch lukte om urenlang te schrijven, kwam de volgende dag een psychologe langs, een lieve, begripvolle vrouw. Ik beloofde haar om rust te nemen en minder perfectionistisch te zijn. Maar die nacht propte ik mezelf vol met druivensuiker omdat ik in gedachten aan het bevallen was. Dat was voor mijn omgeving het signaal dat het goed mis was. Later is me verteld dat ik gilde toen ik een slaappil kreeg: ‘Jan Mau, ik neem hem voor jou, maar zodra ik hem doorslik gaat mijn moeder dood, dus weet wat je me aandoet!’ De pil had geen effect en er volgde een trip met nog veel meer waanbeelden. Jan Maurits was in tranen, maar alles ging langs me heen. Het enige wat ik me herinner, is dat ik me verlicht voelde. De wereld was zo mooi, de zon scheen...

‘IK ZAG ER ECHT GEEN KWAAD IN. ALLE JONGE MOEDERS SLIEPEN TOCH NAUWELIJKS?’



◀ Ik werd naar het psychiatrisch crisiscentrum in Amsterdam gebracht en daar ging het licht langzaam maar zeker echt uit. De diagnose: kraambedpsychose. Wat er in de maand na mijn opname gebeurde, weet ik vooral van horen zeggen. Na drie dagen in Amsterdam werd ik overgeplaatst naar een gesloten afdeling in het Regionaal Psychiatrisch Centrum in Woerden. Hier ging het bergafwaarts. Ik sliep nog steeds niet en raakte verder van de wereld. Tobi was ook in de inrichting. Hij werd opgevangen door Jan Maurits en familie, want ik zat daar urenlang te schrijven. Ik doolde door de gangen en 's nachts knutselde ik baarmoeders van papier. Ik kreeg woedeaanvallen omdat ik zo graag naar Tobi wilde, maar eenmaal bij mijn mannetje had ik geen aandacht voor hem. Het was kennelijk te veel.

Mijn man en familie dachten dat ze me de rest van mijn leven zouden moeten bezoeken in het gesticht. Een plek waar ze nooit hadden gedacht te komen. Om het slapen te stimuleren, belandde ik een week in een prikkelvrije separeer cel. Een veilige omgeving vond ik, ver weg van de 'enge' andere patiënten. En zowaar, in Koninginnennacht viel ik in een diepe slaap. **Ik sliep 24 uur non stop en de helderheid kwam langzaam terug.** Een psychose verstoort alle verbindingen in je hersenen. Die kunnen alleen herstellen tijdens je slaap.

De volgende twee maanden ging het langzaam beter. Ik werd behandeld met medicijnen, therapie en vooral: ik kreeg rust. Ik verbleef op de zogeheten Moeder Baby Unit waar Tobi al die tijd ook was: een woonkamer met babykamer, alleen toegankelijk voor ouders en speciaal opgeleide verplegers. Mijn man en familie kwamen zoveel mogelijk langs; Jan Maurits was er elke dag. Hij maakte veel foto's zodat hij kon bewijzen dat ik Tobi dagelijks zag, want ik beweerde rustig dat dat niet zo was. Gelukkig kan ik op die foto's nu terugzien dat ik mijn zoon heel lief vasthield. Kennelijk ging dat toch instinctief.

'GELUKKIG ZIE IK OP FOTO'S DAT IK MIJN ZOON LIEF VASTHIELD. DAT GING INSTINCTIEF'

Eerst had ik na een minuut de fles geven al te veel prikkels, maar na een paar weken kon ik steeds meer van de verzorging op me nemen. En na drie maanden opname was het zover: ik mocht naar huis!

Jan Maurits en ik sliepen bij mijn ouders, zodat zij ons konden helpen. Die periode voelde ik nog steeds geen emoties. Ik had de neiging om in bed te blijven liggen en was niet vooruit te branden. Tijdens een fietstochtje hing ik als een dweil over mijn stuur. Toen we ingehaald werden door een man met een rollator, knapte er iets in Jan Maurits. Hij schreeuwde: 'Soof, nu is het genoeg, kóm op!' Ik werd zó boos – op hem, op de wereld, op wat mij overkwam – dat ik keihard ging fietsen en schreeuwen. Hysterisch racete ik tegen een duin op, en opeens voelde ik een vreemde opluchting. Volgens Jan Maurits keek ik daarna eindelijk 'normaal' uit mijn ogen. Geleidelijk werd ik de oude Sophie – een proces dat mijn familie meer waarnam dan ikzelf. Maar het ging écht beter. Drie weken later woonden we in ons eigen huis.

Dankzij het UWV en mijn arbo-arts mocht ik negen maanden thuis blijven om te herstellen. Die tijd heb ik ervaren als een tweede kraamperiode. Doordat Jan Maurits

heel duidelijk liet merken dat hij mij een goede moeder vond, was ik niet bang om alleen te zijn met Tobi, al had ik in het begin weinig gevoelens voor hem. Het scheelt ook dat ik mezelf of mijn kind nooit iets heb willen aandoen – iets waar de buitenwereld niet altijd van overtuigd is geweest. **Toen ik vlak na mijn herstel op het kind van een vriendin zou passen, raakte ze in paniek. Ze vroeg zich af of ik de zorg wel aankon.** Heel pijnlijk. Toch heb ik er meteen met haar over gepraat, want ik kon me haar reactie ook wel weer voorstellen. Gelukkig bleek mijn gebrek aan gevoel voor Tobi, waar ik erg verdrietig om was, een bijwerking van de medicijnen te zijn. Onze band is inmiddels heel sterk. Als hij valt, wil hij het liefst door mij getroost worden. Ik kan soms wel onzeker worden als ik zie wat voor goede maatjes hij is met zijn vader. En als ik een jong baby'tje zie, vind ik dat nog steeds moeilijk. Dan realiseer ik me dat ik die eerste belangrijke periode heb gemist. Maar ik probeer me daarin niet te verliezen. Door te veel te rouwen, verpest je wat je nú hebt. Ik probeer me te focussen op het positieve, onder andere door meditatie. En ik vertrouw er maar op dat een heel jonge baby vooral warmte en eten nodig heeft. Het liefst van zijn moeder, maar Tobi kreeg het onder

WAT IS EEN KRAAMBEDPSYCHOSE?

Deze ontstaat meestal enkele dagen na de bevalling. Soms wordt hij voorafgegaan door klachten zoals slapeloosheid, niet logisch kunnen denken, overactiviteit en waanbeelden, maar de aandoening kan ook acuut optreden. Tijdelijke opname op een psychiatrische afdeling is noodzakelijk omdat vrouwen zichzelf en hun baby iets kunnen aandoen. Een kraambedpsychose komt voor bij 1 op de 500 pas bevallen vrouwen.

andere van zijn vader en oma's. Hij is een blij ventje, daar ben ik zo dankbaar voor.

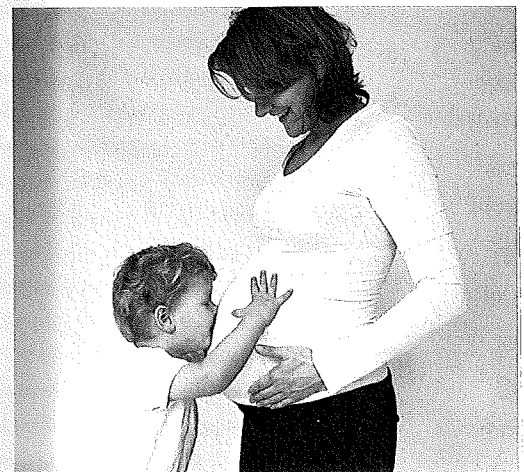
De oorzaak van mijn psychose is nog steeds niet duidelijk. Mogelijk lag het aan de extra hormonen die ik kreeg om de bevalling te versnellen – Tobi had in het vruchtwater gepoept – in combinatie met mijn perfectionistische persoonlijkheid en het slaapttekort. Ik ben er zelf heel open over, waardoor de drempel ook voor anderen laag is om erover te beginnen. Toch is het nog steeds een taboe. Tijdens mijn opname merkten vooral mijn ouders dat er 'gepraat' werd in hun omgeving. Als je wordt opgenomen, ben je gek. Veel vrouwen wachten uit schaamte te lang met hulp zoeken, zonde! Een psychose zegt niets over je capaciteiten als moeder. Je bent niet gestoord, het kan iedereen overkomen. Ik ben het levende bewijs dat het ook een stabiel, gezond en hoogopgeleid persoon zonder psychiatrische achtergrond kan gebeuren.

De band tussen Jan Maurits en mij is sterker dan ooit. **Ik vind zijn vertrouwen in mij zo bijzonder, na alles wat hij met me heeft meegemaakt.** We kijken niet meer terug, maar vooruit. Ik ben zelfs weer zwanger. Omdat de kans op herhaling bij een kraambedpsychose zestig tot negentig procent is, vinden veel mensen om ons heen ons dapper. En mijn familie maakt zich best zorgen. Toch durven we het aan. Ten eerste omdat ik weer helemaal de oude ben. Ik voel me net zo goed als voor de psychose en ik weet dat ik een *worst case scenario* kan overwinnen. Ten tweede is het een voordeel dat ik de ergste tijd niet bewust heb meegemaakt. Ten derde: we hebben ons volledig ingedekt. We zijn dicht

bij mijn ouders gaan wonen (ik wilde sowieso graag terug naar mijn oude buurt), ik beval in het ziekenhuis en blijf een week intern. De verpleegsters nemen de nachtzorg voor de baby op zich. Van de verzekering krijg ik een week extra kraamhulp en zelf regelen we twee maanden een au pair. Zo beperken we de kans op herhaling tot een minimum. En wat er ook gebeurt: ik hou me vast aan wat ik ervoor terugkrijg. Tobi is het meer dan waard geweest. Ik heb een fantastisch zoontje van wie ik zoveel hou, daar wil ik er dolgraag nog een van. Ik wil mijn leven door liefde laten leiden, niet door angst." •

Naschrift

Sophie is bevallen van een gezonde zoon: Viggo ('overwinning') en niet in een psychose geraakt. Online heeft Sophie een plek gecreëerd voor vrouwen die uit balans zijn geraakt door de zwangerschap en bevalling. Ze kunnen daar terecht voor onder meer tips en coaching: mommymatters.nl.



als kind "

- baby zo
stil mogelijk
aan borst
welkom!

- neem de
tijd! veel

- bij lang
knok-uit
werk