

## Het is Lente

Dinsdagochtend 27 maart 2012 om 8.51 uur wordt ons wonder Lente geboren. Het is een bevalling volgens de boekjes. Na een douche en ontspannen ontbijt in het ziekenhuis gaan we richting huis. Thuis gekomen bellen we onze familie en vrienden om het nieuws te vertellen. We zijn trots en moe, maar zo gelukkig.

Het wordt een hectische week. Familie en vrienden komen op bezoek, maar niet alleen dat. Daarnaast hebben we die week twee begrafenis, de oplevering van mijn oude huis en de alleenstaande buurman die 's nachts onwel wordt zodat wij gebeld worden en er een ambulance aan te pas komt. Mijn man Jurjen krijgt een enorme terugslag vanwege alle vermoeidheid en raakt neerslachtig. Hij slaapt in de woonkamer.

's Nachts houd ik lijstjes bij met wat er nog gedaan moet worden. Ik schrijf alle boodschappen op, de 'to do' dingen, de kadootjes die ik graag nog zou willen als mensen erom vragen en de winkels die ik nog moet bezoeken als ik weer naar buiten mag. Tussendoor geef ik om de drie uur borstvoeding. Als Lente aan het drinken is, check ik mijn mailtjes op mijn mobiel en houd ik de berichten op Facebook bij. Als ze slaapt, draai ik snel even een was. Heel veel gedachten spoken door mijn hoofd en ik merk dat ik dingen ga vergeten. Daarom houd ik een dagboek bij en mail mijn vriendinnen regelmatig. Juist omdat ik bang ben om dingen te vergeten, laat ik hen weten hoe het gaat en vraag ik ze mij te helpen.

Nachtenlang gaat dit zo door. En ondanks alle drukte red ik mij met de kleine. Het is ongelooflijk hoeveel kracht ik heb en het verbaast me dat ik zo lang achter elkaar wakker kan blijven. Ik ben een type die altijd mijn rust hard nodig heeft, maar op de één of andere manier red ik het. Toch kan dit voor mijn gevoel niet lang meer zo doorgaan. Ik schrijf mijn dokter 's nachts een brief dat het niet goed gaat met mijn man Jurjen en dat ik bang ben dat het met mij over twee weken dezelfde kant op gaat.

Elke ochtend als de zon opkomt, sta ik er van versteld dat ik alweer een nacht wakker ben geweest. Wat ben ik ontzettend actief en helder en wat voel ik dingen allemaal goed aan.

Ik vraag mij af hoe dit kan en heb het idee dat ik misschien vanaf boven word geholpen. Ineens gaat bij mij het lampje branden en begrijp ik de hele situatie. Het is Ria, de stiefmoeder van mijn man. Ria is een bijzondere vrouw in het leven van mijn man geweest. Deze vrouw heb ik nooit gekend, want een paar jaar geleden is ze overleden. Er hangt een grote foto van haar in onze hal. Ze had paranormale gaven en gaf, toen ze nog leefde, mensen advies en hielp ze met problemen.

Ik ben een nuchter persoon en houd niet van zweverige activiteiten, maar nu ben ik er ineens van overtuigd dat Ria - na de geboorte van Lente - aan mij iets wil doorgeven, namelijk haar paranormale begaafdheid. Ik voel dingen heel anders aan en kan de gedachten van mensen lezen. De stemmen die ik hoor, zijn van de doden. Met hun kan ik ineens ook communiceren.

Ria geeft aan mij door dat Jurjen ook paranormale gaven heeft, maar dat hij hier nog niets van af weet. Ook dringt het nu tot mij door dat zij de persoon is geweest die ervoor heeft gezorgd dat Jurjen en ik bij elkaar zijn gekomen. En door onze gaven hebben wij een kind op de wereld gezet die hoogstwaarschijnlijk ook deze gaven heeft. Omdat ik heel angstig word, neem ik Jurjen in vertrouwen. Door bepaalde aanwijzingen te geven,

probeer ik hem te vertellen dat hij en ik paranormaal begaafd zijn. Hij geeft aan dat ik niet spoor.

Ik word iedere dag steeds actiever en houd niet op met praten. Het voelt alsof ik steeds meer de dingen van het leven inzie en ook waarom bepaalde dingen in het leven zo lopen. Overall zijn verbintenissen van het leven van vroeger en nu. Ik begrijp andere mensen veel beter en voel ook wat hun leed is.

Na twee weken gaat Jurjen weer aan het werk. Hij vertrouwt het al langer niet en heeft, zonder dat ik het weet, de verloskundige gebeld en verteld dat het niet goed met me gaat. De verloskundige stelt hem gerust en vertelt dat vrouwen vaak erg labiel zijn na de bevalling.

Toch vertrouwt hij het niet en maakt een afspraak met mijn huisarts, die al geprobeerd heeft contact met mij op te nemen. Op Jurjens eerste werkdag belt hij mij voor mijn gevoel ieder uur. Ik vertel hem alles onder controle te hebben.

Echter, van boven wordt mij verteld dat ik alle gordijnen aan de zuidkant moet sluiten en de deur moet barricaderen zodat slechte mensen niet naar binnen kunnen komen. Ik plaats de wieg van Lente voor de deur en sluit alle gordijnen. Alle foto's die mij een goed gevoel geven zet ik voor de gesloten gordijnen. Het goede zal het kwade weren.

Jurjen belt weer. Ik moet om half vijf bij de huisarts zijn. Waar is hij mee bezig? Houdt hij in de gaten wat ik de hele dag doe? Op een gegeven moment valt bij mij het kwartje. Hij zit samen met mijn vader in een afgesloten ruimte met een koptelefoon op en een verrekijker in de hand via de satelliet te kijken wat ik de hele dag uitspook, ze zijn bezig met spionage.

Ik bel Jurjen onmiddellijk terug, maar ik vertel hem niet dat ik hem doorheb. Ik zeg hem dat ik met Lente naar de dokter ga en dat mijn vader ook mag komen.

Bij de dokter aangekomen heb ik mijn besprekingsmap van mijn werk meegenomen. Hierin heb ik duidelijk opgeschreven dat ik rust nodig heb en wat ik de afgelopen weken heb geleerd. Ik blijf continu aan het woord en mijn vader moet zwijgen. De dokter laat mij uitspreken en na mijn lange verhaal vertelt ze mij dat ze contact gaat opnemen met psychiatrie. Ik zal worden opgenomen.

In het ziekenhuis vertel ik de psychiater en de verpleegkundigen dat ze een grote fout maken. Ik heb geen psychiatrisch verleden. Ik heb een hele fijne jeugd gehad en ben niet seksueel misbruikt. Daarbij geef ik aan dat ik het erg fijn zou vinden als mijn dochter bij me op de kamer kan blijven. Pas een week later komt Lente op de kraamafdeling in hetzelfde ziekenhuis te liggen, afgezonderd van mij op de PAAZ<sup>1</sup>.

Ik wil geen medicijnen slikken vanwege de borstvoeding, maar een week later word ik manisch<sup>2</sup> om daarna bijna twee weken in de separeercel<sup>3</sup> te worden gezet. Met schreeuwen, gillen en huilen probeer ik duidelijk te maken dat ik er niet thuishoor. Het is zo afschuwelijk om te voelen dat ze me niet begrijpen. Ik ben net bevallen en wil alleen maar voor mijn dochter zorgen. Mijn medicatie blijf ik weigeren. Ik ben zo nijdig dat ik steeds de medicijnen uitspuug en de verpleegkundigen uitscheld. Ik pak een krijtje van het krijtbord en kalk de hele ruimte onder.

'LENTE. Ik wil LENTE.'

Ik kijk in de camera die op mij gericht is en schreeuw dat ik mijn kind wil. De goudkleurige bel in de cel druk ik meermalen in en wacht bij de deur. Hoe kunnen ze mij dit in godsnaam aan doen? Ik wil bij mijn kind zijn.

Ik vertrouw niemand meer. Zelfs Jurjen en mijn vader niet, zij zitten in het complot. Als verpleegkundigen de cel binnenkomen, check ik hun medewerkerkaart. Ik houd alles goed in de gaten. De medicijnen die ik krijg, bewaar ik in mijn mond en verstop ze daarna in mijn kussensloop of in mijn sok. Er wordt mij meerdere keren duidelijk gemaakt dat als ik de medicijnen niet slik, ik een spuit krijg. Ondanks deze waarschuwingen laat ik me niet uit het veld slaan. Toch kan ik niet voorkomen dat ik door zes verpleegkundigen wordt vastgegrepen en een spuit in mijn billen krijg.

Er komt een zitting met mijn advocaat, een notulist, een psychiater, verpleegkundigen, Jurjen en mijn vader. Ik mag de separeercel verlaten en merk dat de medicijnen werken. Ik slaap veel en staar vol ongeloof naar de datum die op de krant staat. Blijkbaar heb ik een black-out van vijf dagen gehad. Ik verlang naar de andere kamer in het ziekenhuis die de geur heeft van de slaapkamer van mijn oma. Ik geef aan dat ik daar graag wil zijn. Na verloop van tijd word ik in deze kamer met cameratoezicht geplaatst.

Ondanks dat ik zo tril met mijn vingers probeer ik mijzelf weer op te maken. Ik zoek in mijn kledingkast, maar kan me niet concentreren. Het kost me teveel energie. Ik heb ontzettende honger en geniet volop van het eten. In de gezamenlijke ruimte probeer ik te eten, maar ik schaam me dat ik mijn mes en vork niet stil kan houden. Ook merk ik dat er af en toe speeksel uit mijn mond loopt.

Iedere dag komt Jurjen langs en iedere dag krijg ik Lente een paar uur in mijn armen. Mijn ouders, schoonouders of Jurjen brengen haar naar me toe. Ik ben zo blij dat ik haar weer kan vasthouden. Het voelt alleen niet fijn dat mijn ouders en schoonouders de zorg deels hebben overgenomen. Ook wijst Jurjen mij op dingen waar ik bij Lente op moet letten.

Ik begin mijn weg te vinden op de PAAZ. Met één andere vrouw van dezelfde leeftijd kan ik goed overweg en kan ik lachen. Met de overige patiënten praat ik niet of nauwelijks. Het wordt door de verpleegkundigen afgeraden om te vragen wat anderen hebben, omdat je met je eigen proces bezig moet zijn.

Na een paar weken mag ik voor het eerst onder begeleiding een uurtje samen met een verpleegkundige een wandeling buiten maken. Na nog een week mag ik alleen weg en een wandeling in het ziekenhuis of buiten maken. Na twee weken mag ik alleen op de fiets richting mijn ouders of schoonouders om bij Lente en Jurjen, die tijdelijk bij zijn ouders is ingetrokken, te zijn.

Bij terugkomst op de PAAZ vraagt mijn begeleidend verpleegkundige elke keer hoe het gaat. Er worden afspraken gemaakt die ik trouw volg: op tijd terugkomen, opbellen als het niet gaat en 's avonds trouw mijn medicijnen innemen. Na zes weken mag ik voor het eerst weer een nachtje slapen in ons eigen huis met z'n drieën. Dat voelt heel vreemd, maar het is wel erg fijn. Na zeven weken mag ik volledig naar huis. Het vertrouwen van mijn man terugwinnen vind ik het moeilijkste. Het kost hem moeite om weer het vertrouwen te hebben dat ik de volledige zorg van Lente op me neem als hij werkt. Maar het vertrouwen heb ik gekregen. En Jurjen laat me meerdere malen weten hoe trots hij op mij is en ik op hem.

## **NAWOORD**

Terugkijkend na anderhalf jaar heb ik veel moeilijke momenten gehad en soms nog steeds. Ik heb veel schaamte gehad en veel gehuild. Maar iedere dag dat ik weer naar mijn ouders of schoonouders ging, werd ik sterker. Supermarkten bezoeken kon ik niet aan door de hoeveelheid producten die ik zag, maar elke dag daagde ik mezelf uit om te gaan. In een auto zitten en naar de weg kijken kon ik nauwelijks. Iedere dag pakte ik de fiets. Dat ging langzaam genoeg, zodat ik de focus kon houden. Praten over de hele periode kon ik voor mijn gevoel niet goed. Ik struikelde vaak over woorden.

Het verwerken van de beelden dat ik in de separeercel zat en dat ik meermalen door een aantal verpleegkundigen werd vastgehouden om mij op bed te leggen en een spuit in mijn billen te geven, heeft mij veel verdriet gedaan. Daardoor heb ik soms last van nachtmerries. Maar door de begeleiding die ik heb gehad tijdens mijn verblijf op de PAAZ en erna ben ik de verpleging nu alleen maar dankbaar. De separeercel, een ruimte zonder prikkels, was voor mij mijn redding.

Het feit dat ik niet voor mijn dochter heb kunnen zorgen en de schaamte dat ik tegen bepaalde mensen dingen heb gezegd die ik nooit heb willen zeggen, heeft me veel verdriet gedaan. Ook ben ik bang geweest voor een eventuele depressie. Gelukkig heb ik dat niet gehad en ik ga er vanuit dat dat niet meer komt.

Door de begeleiding die ik nog steeds krijg vanuit het ziekenhuis, door het vele praten met Jurjen, familie en vrienden en door mijn eigen wilskracht ben ik weer geworden wie ik ben. Op Jurjen en mijn vader ben ik tijdens de kraambedpsychose woest geweest. Ik werd er moedeloos van ze dat ze telkens met me meepraatten en vertelden dat ik mijn medicijnen moest innemen. Nu vind ik het begrijpelijk, maar terugkijkend was het beter geweest als ze al hun emoties hadden laten zien zodat ik die medicijnen zou nemen. Ik was namelijk zo argwanend en als ik hun verdriet had gezien, was ik misschien eerder tot medicatie overgegaan.

Mijn broer, die met hoge uitzondering in de separeercel mocht komen, heeft mij uiteindelijk zover weten te krijgen dat ik daadwerkelijk iedere dag mijn medicijnen ben gaan slikken.

Door deze ziekte heb ik ook het besef gekregen hoeveel verdriet dit heeft gedaan bij Jurjen, familie en vrienden. Ik ben me er van bewust dat zij ook door een moeilijke tijd zijn gegaan. Mijn werk wilde ik meteen weer oppakken. In overleg met het ziekenhuis en in goed overleg met mijn werkgever heb ik dit stap voor stap weer opgepakt. Momenteel kan ik drie dagen weer aan.

Ik heb meer dan een jaar olanzapine<sup>4</sup> en lithium<sup>5</sup> ingenomen. Iedere keer heb ik nauwkeurig het advies van de psychiater gevolgd en heel langzaam afgebouwd. Eén keer ging dat te snel en was ik weer terug bij af. Momenteel ben ik sinds een paar maanden zonder medicatie, maar ik weet dat als het verkeerd gaat, dat ik mijn verdere leven lithium zal moeten blijven innemen. Hier zal ik me dan bij moeten neerleggen. Het stempel dat ik misschien levenslang een bipolaire stoornis<sup>6</sup> heb vind ik nog steeds vreemd.

Het was even slikken om te horen dat ik na mijn manie een jaar niet meer mocht autorijden. Na vier maanden nam ik Lente achterop mijn nieuw aangeschafte elektrische fiets mee. Van die fiets heb ik nog steeds profijt. Het velen fietsen en het hardlopen heeft me er mede doorheen geholpen.

De keuze om in de toekomst een tweede kindje te krijgen met mijn man durf ik niet meer aan. Samen hebben we hierover gepraat en heb ik er veel om gehuild. Het is natuurlijk ontzettend fijn dat we hulp kregen van mijn ouders en schoonouders, maar de kans dat het weer kan gebeuren is voor mij te groot. Het doet teveel zeer om te weten dat als het verkeerd zou gaan, mijn dochter Lente dan wél zal beseffen dat mama niet voor haar kan zorgen. Ook de gedachte bij wat Jurjen weer zou moeten doorstaan, houdt me tegen. Hoe komen we die nachten door en vooral hoe kom ik er zelf een tweede keer uit?

Ik kan niet in de toekomst kijken, maar ik ben erg trots op wat ik nu heb: een fantastische man en een gezonde lieve dochter. Zelf ben ik er weer en ik voel me sterk. Ik heb diep respect voor vrouwen die samen met hun partner voor een tweede of derde kindje gaan. En ik heb meer respect gekregen voor psychiatrie. Een kraambedpsychose overkomt je en kan iedere vrouw overkomen.

#### Voetnoten

<sup>1</sup> PAAZ is de Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis

<sup>2</sup> Een manie is een stemmingsstoornis waarbij de persoon een soort karikatuur van zichzelf wordt en heel erg naar buiten toe gericht is, veel praat, vrolijker maar ook prikkelbaarder is en ontremd kan zijn.

<sup>3</sup> Een separeercel is een kale kamer met alleen een matras waarin een patiënt tijdelijk wordt opgesloten omdat hij of zij een gevaar vormt voor zichzelf of zijn omgeving. In de praktijk wordt dit criterium behoorlijk opgerekt.

Op dit moment is er meer maatschappelijke aandacht voor en wordt er al een tijd naar gestreefd om het gebruik van de separeercel terug te dringen al is dit nog niet overal goed doorgevoerd, zie bijvoorbeeld:

<http://www.igz.nl/actueel/nieuws/terugdringenseparereninggzstagneert.aspx>.

Hopelijk zal het in de toekomst wel lukken om beter alternatieven te vinden voor de separeercel. Zie voor enkele alternatieven:

<http://psychiatrie-nederland.nl/word/alternatieven-voor-gedwongen-separatie/>

<sup>4</sup> Olanzapine is een medicijn dat gebruikt wordt tegen psychose en manie. Het is een atypisch antipsychoticum.

Zie: <http://www.fk.cvz.nl/preparaatteksten/o/olanzapine.asp> voor meer informatie.

<sup>5</sup> Lithium is het middel dat wordt gebruikt bij een bipolaire stoornis (vroeger manisch-depressiviteit genoemd).

In het ziekenhuis wordt dit ook gebruikt ter preventie van een terugval na een postpartum psychose en ter preventie van een tweede postpartum psychose na een (tweede) bevalling. Zie voor meer informatie:

<http://www.fk.cvz.nl/preparaatteksten/l/lithium.asp>

<sup>6</sup> Een bipolaire stoornis is een ernstige stemmingsstoornis. Zie

<http://www.trimbos.nl/onderwerpen/psychische-gezondheid/bipolaire-stoornis> voor meer informatie.