

Tranen gelachen

Met een ernstige zwangerschapsvergiftiging word ik opgenomen. Omdat mijn nieren er slecht aan toe zijn, word ik drie dagen later ingeleid. Die laatste nacht is vreselijk. Ik heb ontzettend veel pijn en moet naar het toilet. De verpleging geeft me pethidine, daarmee zal ik beter kunnen slapen en minder pijn hebben.

“Ik durf niet, ik ben duizelig en voel me raar”.

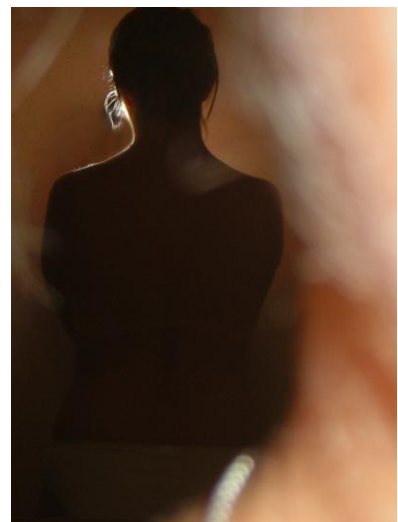
“Probeer het toch maar, want dan kun je daarna rustig slapen. Nu raak je helemaal uitgeput, terwijl je morgen gaat bevallen.”

Ik sleep mezelf naar het toilet toe, maar ik ben woest. Wat voel ik me onbegrepen en alleen gelaten. Na anderhalf uur blijk ik zoveel ontsluiting te hebben dat ik mag bevallen. In de verloskamer krijg ik sterk de behoefte om geen hulp te accepteren. Vlak daarvoor hadden ze me niet geholpen, nu hoeft dat voor mij ook niet meer.

“Het heeft geen zin om zo bang te zijn, en het is zeker niet nodig om een ander ermee te belasten.”

De uitspraak van de assistente van de gynaecoloog helpt niet mee om goed te kunnen ontspannen. Mijn emoties slaan door: tijdens de bevalling moet ik ineens zo ontzettend hard lachen. Het hechten is daardoor een ‘vrolijke’ gebeurtenis, maar is dat wel mijn echte emotie?

Twee dagen later ga ik met mijn dochter naar huis. Voordat ik zwanger werd, hadden mijn vriend en ik al heel veel relatieproblemen. Hij had het laten afweten tijdens de zwangerschap en ook na de bevalling blijkt er weinig uit zijn handen te komen. Het enige wat hij kan zeggen is: “Alles komt wel goed”. Die uitspraak voelt voor mij als een loodzware last, want de dagen dat ik in het ziekenhuis was, heeft hij in huis niets gedaan. Ik voel me leeg, zowel lichamelijk als emotioneel. Het voelt alsof ik niet besta. De dagen erna merk ik dat het steeds slechter met mezelf gaat. Alsof mijn hersenen steeds trager gaan werken. Waar ik normaal een paar minuten over doe, heb ik nu uren nodig om hetzelfde werk te kunnen doen. Praten wordt voor mij te vermoeiend en ik wil niet meer dat iemand anders tegen me spreekt. De visite wordt buiten de deur gehouden en ik voel mezelf steeds meer wegglijden. Ik ben mezelf niet meer en durf niet meer naar buiten. Warmte en kou voel ik niet meer, dus mijn kindje in bad doen en een flesje geven wordt daardoor onmogelijk.



Elke dag gaat mijn vriend naar zijn werk en komt mijn moeder hele dagen bij mij in huis om te helpen. Na drie maanden zien mijn ouders in dat deze situatie zo niet langer kan doorgaan. Daarom besluit ik om met mijn dochter bij hun te gaan wonen. Dan wordt duidelijk dat er een psychiater aan te pas moest komen. Tijdens de cognitieve therapie moet ik over mijn problemen schrijven. Er is namelijk een situatie die mij al langere tijd bezighoudt. De eerste dag dat mijn dochter thuis was, had mijn vriend haar aan haar armen omhoog getrokken. Dat beeld bleef zo vastzitten in mijn geheugen dat ik niet meer weet of dat nu echt was of niet. Na lang aandringen heeft mijn vriend toegegeven dat dat inderdaad het geval is geweest. Die therapie is het begin geweest van verdere ontregeling. Ik begon aan dagelijkse situaties andere betekenissen te geven. Voorheen durfde ik niet naar buiten, maar na de therapie ben ik in de veronderstelling dat mij helemaal niets meer kan gebeuren. Alsof ik onsterfelijk ben. Om die reden rijd ik regelmatig door het rode licht en zie ik onderweg auto's rijden die ik met familie en kennissen in verband breng.

Door een bezoek aan het ziekenhuis verslechtert de situatie nog meer. Tijdens de zwangerschap had ik in mijn schaamstreek last gekregen van vochtbulten. Volgens de dermatoloog zijn deze eenvoudig weg te branden. De medewerkster aan de balie maakt een opmerking die niet bijdraagt aan het overwinnen van mijn schaamte: "Voor een schaamlipcorrectie moet je naar de plastische chirurgie". De pijn van het branden is zo extreem heftig dat ik nog meer medicatie ingespoten krijg. Het maakt weer die 'vrolijke' emoties los: lachend van de pijn doorsta ik de behandeling.

De dagen erna word ik alsmaar drukker. Ik bestel heel veel boeken en praat vaak met mijn vriend via de computer. Ineens komt de gedachte bij me op dat alles met elkaar in verband staat. Iedereen speelt een rol om mij duidelijk te maken wat het moederschap inhoudt. Mijn moeder merkt op dat ik maar blijf praten. Er komt geen einde aan en er klopt helemaal niets meer van.

"Jullie zijn mijn ouders niet en mijn zus is mijn moeder. Iedereen wil me gek maken". De weekendarts wordt gebeld en tijdens dat bezoek blijf ik maar wartaal praten en rook ik de ene na de andere sigaret. Ik geef een sneer op de vraag of ik wat minder kan roken. Daar heeft ze niets mee te maken, want ik ben in mijn eigen huis. Volgens de arts moeten mijn ouders en mijn vriend me in de gaten houden. De volgende dag wordt een afspraak bij de psychiater gemaakt. Mijn vriend besluit op de bank te gaan slapen.

Die nacht loop ik talloze keren van boven naar beneden. Tijdens één van die keren dat ik beneden ben, zie ik dat hij ineens heel snel verandert. Hij ziet er oud en rimpelig uit. In mijn verwardheid sla ik hem neer en ga ik weer naar boven. De volgende morgen ontdek ik dat mijn knokkels bebloed zijn en blijkt dat ik tegen

steenstrips en de granolmuur geslagen heb. Met man en macht duwen ze me in de auto, want ik werk totaal niet mee om naar de psychiater te gaan.

Eenmaal in het ziekenhuis verzet ik me hevig. Tijdens de eerste dag op de gesloten afdeling zie ik een verpleegkundige aan voor een gynaecoloog en houd ik de geestelijk verzorger voor mijn leidinggevende. De stemmen in mijn hoofd vertellen me dat het hier niet goed is. Op deze afdeling moet ik niet teveel vertellen, want alles wordt genoteerd. Mijn familie vertrekt en ik voel me in de steek gelaten. Niet lang erna val ik een vrouw aan, omdat mijn gevoel me vertelt dat ze mijn kind heeft vermoord. Ik word vastgebonden en er volgt dwangmedicatie. Met een flinke klap sluit de deur van de ambulance die me naar een andere kliniek brengt. Daar volgt een eenzame opsluiting in de separeercel. Mijn lichaam voelt anders, alsof ik weer moet bevallen. Op het moment dat ik dreig te stikken omdat mijn tong alsmaar dikker lijkt te worden, krijg ik de volgende dosis medicatie. Voor mij lijkt de bel in de separeercel de knop van een lift. Als ik er op druk, kom ik vanzelf bij mijn dochter terecht. Ik heb geen idee meer waar ik ben en wie ik ben, alles is me ontnomen. Na een week in de separeercel gezeten te hebben, hoor ik op de radio ineens het liedje van ABBA 'The day before you came'. Ik ben er weer en weet wie ik ben.

In deze kliniek word ik goed begeleid en liefdevol benaderd. Hier houdt men zich precies aan de voorgeschreven medicatie. Toch kan ik er niet blijven en word ik overgeplaatst naar de gesloten afdeling waar ik eerder verbleef. Daar merk ik dat er weinig tijd en begrip is en kom ik regelmatig in conflict met een verpleegkundige. Men neemt het daar niet zo nauw met de medicatie en binnen de kortste keren word ik weer achterdochtig en denk ik dat er een kraamfeest op de afdeling voor mij geregeld is. Overal zie ik mensen voor bekenden aan en in elke kamer zou kraamvisite zijn. Als mijn ouders merken dat ik weer dreig terug te vallen, trekken ze aan de bel. Na weer een aantal weken opname in een volgende kliniek, mag ik uiteindelijk naar huis. Hoewel de hulpverlening het mij afraadt, neem ik een drastisch besluit: ik verbreek de relatie met mijn vriend en blijf bij mijn ouders wonen.

Voor mijn ouders heb ik heel veel respect en enorm dankbaar. Ze hebben mij meer dan acht maanden thuis verzorgd en stonden altijd klaar voor mij en mijn dochter. Toendertijd was er veel minder bekend over kraambedpsychose, mijn ouders hebben het hele internet afgezocht op zoek naar informatie. Nu, na zeven jaar, voelt het voor mij nog steeds als een traumatische ervaring. Ik heb veel last van schuldgevoelens, herbelevingen, angsten en depressies. Het valt niet mee om de juiste hulpverlener te vinden.

Mijn verhaal wordt door een studente aan de kunstacademie verwerkt tot een foto. Ze zet de belevingen en ervaringen vanuit een psychose om naar een visueel beeld. Het doel is om het gesprek met de omgeving wat makkelijker te maken en het taboe rondom deze psychische aandoening te verkleinen.

Ik ben blij dat ik mijn verhaal heb mogen vertellen, dat heeft me wat ruimte gegeven in mijn hoofd. In de hulpverlening wordt niet gevraagd naar de daadwerkelijke beleving. Na zeven jaar krijg ik hier toch de mogelijkheid voor. Nu kijk ik erg uit naar het resultaat van de studente.

Mijn naam is Tanja* (36), in juli 2007 ben ik bevallen van een gezonde dochter.

* Tanja is niet mijn echte naam