

Dunya: 'Ik zag dat mijn baby blauw werd en stikte!'

Mijn naam is Dunya*, ik ben 28 jaar en de trotse moeder van twee prachtige meiden. Graag wil ik mijn verhaal vertellen zodat anderen weten hoe afschuwelijk het is om tot twee keer toe in een kraambedpsychose te belanden.

In 2012 werd ik voor de eerste keer zwanger, mijn man en ik waren dolgelukkig. Negen maanden lang zaten we op een roze wolk. Ondanks de bekkeninstabiliteit genoot ik van mijn zwangerschap. Mijn leidinggevende vond dat ik maar beter een andere baan kon gaan zoeken omdat ik het fysiek niet aankon. Ze hield weinig rekening met mijn zwangerschap. Haar uitspraak zorgde bij mij voor heel veel stress.



Op de ochtend van de bevalling merkte ik dat ik wat bloed verloor. Ik belde de verloskundige. Daar kon ik meteen terecht. Ze zag dat ik twee centimeter ontsluiting had. Als de weeën echt op gang kwamen, moest ik haar bellen. Diezelfde avond barstte de weeënstorm los. In het ziekenhuis trof ik een andere verloskundige aan. Ze deed een inwendig onderzoek en vertelde dat het nog maar drie centimeter was. Ze ging naar een andere bevalling toe en zei dat ze daarna terug zou komen. Door die opmerking voelde ik me onrustig worden. Ik maakte me zorgen en was erg gespannen. Het ziekenhuispersoneel merkte dat ik bang was voor de bevalling. Er werd me verteld dat ze het zouden overnemen van de verloskundige.

Ik werd ingeleid en kreeg al gauw meer ontsluiting. Mijn dochter werd gezond geboren. Alles ging voortvarend: de bevalling was achter de rug en na een paar uur mochten we al naar huis. Er werd ons geen rust gegund, want de kraamvisite zat thuis al te wachten. De dagen erna was dat niet anders: van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat kwamen er mensen langs. We kwamen totaal niet aan onze rust toe. Omdat de nachten erg zwaar waren en de borstvoeding moeilijk op gang kwam, werd de stress alsnog groter.

Vijf dagen na de bevalling hoorde ik ineens stemmen in mijn hoofd: ze zeiden tegen me dat ik een slechte moeder was. Naast die stemmen kreeg ik ook nachtmerries en voelde me ineens erg angstig worden. Ik vertelde het tegen de kraamverzorgster en aan mijn familie, maar iedereen zei dat dat de hormonen waren en heel normaal was. Mijn gevoel vertelde me dat het totaal niet klopte. Mijn achterdocht werd alsnog groter: ik vertrouwde niemand meer, zelfs mijn eigen man niet. Als hij ons kindje verzorgde, dan hield ik hem constant in de gaten. Andersom begon hij zich steeds meer te ergeren aan mijn vele tranen. Er kwam steeds meer onenigheid en de spanningen liepen behoorlijk hoog op. Ik sliep steeds slechter, de stemmen gingen niet weg en ik zag dingen die er niet waren. De kraamverzorgster merkte dat het absoluut niet goed ging. De crisisdienst werd gebeld en ik werd opgenomen met de diagnose kraambedpsychose.

In het ziekenhuis kreeg ik medicatie voorgeschreven waardoor de hallucinaties en stemmen verdwenen. Na drie weken opname mocht ik weer naar huis. Eenmaal thuis probeerde ik te genieten van mijn dochtertje, maar ik was erg bang dat de hallucinaties en stemmen weer terug zouden komen. Het gevolg was dat ik last kreeg van een zware depressie. Ik reageerde dat op mijn man af en gaf hem overal de schuld van. De wekelijkse gesprekken met de psycholoog zorgden er uiteindelijk voor dat ik mijn dagelijkse bezigheden kon oppakken en weer kon genieten van mijn gezin.

Na acht maanden werd ik weer zwanger. Aan de ene kant was ik ontzettend blij, maar aan de andere kant voelde ik me weer angstig. Nu was het de angst voor herhaling. Tijdens de zwangerschap werd ik goed begeleid door mijn psycholoog en de verloskundige. De bevalling duurde vier uur en uit voorzorg kon ik de eerste dagen na de bevalling in het ziekenhuis doorbrengen. Vijf dagen lang was ik daar en genoot van de kraamtijd. Zolang ik borstvoeding gaf, mocht ik geen antipsychotica innemen. Omdat ik me onrustig begon te voelen, adviseerde mijn psycholoog om te stoppen met borstvoeding en alsnog medicatie te gebruiken. Ik gaf aan dat ik wel gestopt was met de borstvoeding, maar nog niet met medicatie wilde beginnen.

Toen ging het dus voor een tweede keer mis: ik kreeg weer hallucinaties. Mijn man zag dat het niet goed ging en belde onmiddellijk met de familie. Mijn zus kwam bij ons in huis om 's nachts te helpen met de baby. Mijn man en zus zouden de baby om beurten de fles kunnen geven zodat ik 's nachts kon doorslapen. Die eerste nacht dat mijn zus er was, kon ik de slaap niet vatten. Ik lag maar te piekeren. De volgende ochtend vroeg ik aan haar of de crisisdienst was geweest. Ze begreep niet waar ik het over had en zei dat ze niemand had gezien. Toen voelde ik zelf al dat ik behoorlijk in de war was en dat ik realiteit en psychose niet meer kon onderscheiden van elkaar. Mijn zus vertrok, terwijl mijn man nog lag te slapen. Ik hield me met de kinderen bezig en voelde me nogal actief worden. De tijd ging ineens erg snel en ik wist niet meer hoe laat ik de fles had gegeven. Toen mijn man wakker werd, deed ik alsof er niets aan de hand was. Ik wist zelf wel beter, want ik had mijn zus gebeld om te vragen of ze terugkwam, met de mededeling dat ik anders de politie zou gaan bellen. Ik vertelde haar door de telefoon dat mijn man me gek maakte, maar in werkelijkheid was ik doodsbang en vertrouwde hem opnieuw niet.

Terwijl hij diezelfde dag boodschappen deed, legde ik de kinderen op bed. Ik voelde me weer onrustig worden en staarde mijn kinderen aan. Toen de baby wakker werd, zag ik dat ze blauw werd en stikte. Ik raakte in paniek, rende naar de voordeur en schreeuwde om hulp. Toen ik niemand zag, deed ik de deur weer dicht en liep huilend door het huis. Mijn gedachten gingen razendsnel, ik wist van blinde paniek niet meer wat ik moest doen. In mijn hoofd hoorde ik de sirenes van politie en ambulance. Steeds harder en steeds meer tonen door elkaar. Het hield maar niet op, maar uiteindelijk stortte ik volledig in. Letterlijk en figuurlijk.

Mijn man vond me in de gang. Ik lag op de grond en staarde voor me uit. Hij vroeg wat er aan de hand was en ik schreeuwde tegen hem dat de baby dood was. Hij raakte in paniek en rende naar de babykamer. Toen hij ontdekte dat er met ons kindje niets aan de hand was, realiseerde hij zich dat ik weer in de psychose beland was. De verloskundige werd gebeld. Binnen tien minuten was ze aanwezig en werd de crisisdienst ingeschakeld. Ondertussen lag ik nog steeds op de grond en had ik het idee dat mijn baby en ik dood waren. Ik nam alvast afscheid van mijn gezin. Niet veel later werd ik weer opgenomen en raakte daar volledig in paniek. Het voelde alsof ik opgesloten werd in een gevangenis, omdat ik mijn dochter vermoord had. De gesloten afdeling van de psychiatrie zag ik als een plek waar alle moeders werden opgesloten die hun kindje hadden omgebracht.

Iedere dag kwam mijn man me opzoeken en vertelde telkens dat ons kindje nog leefde. Ik geloofde hem niet. Omdat ik had gezien dat mijn kindje blauw was geworden, was ik er heilig van overtuigd dat ze niet meer leefde. Pas toen mijn man haar meenam en ik haar kon zien, veranderde mijn idee daar over. Ik raakte daar weer heel erg van in de war, maar beseftte toen wel dat ik dingen had gezien die er totaal niet waren geweest.

Toen ik na drie weken naar huis mocht, vond ik het moeilijk om mijn leven weer op te pakken. Veel mensen begrepen me niet en kenden het ziektebeeld niet. Anderen zien mij als een labiel persoon, terwijl dat helemaal niet zo is. Ik vind het fijn dat er een website is waar dit ziektebeeld besproken wordt en waar ik lotgenoten kan treffen die me wel

begrijpen. Momenteel gaat het erg goed met mij, ik kan weer genieten van mijn gezin en van het leven.

* Dunya is niet mijn echte naam