

**Na haar bevalling raakte Roos (36) in een kraambedpsychose, een aandoening waar destijds nog maar weinig over bekend was. 'Ik sliep niet meer, had wanen en voelde alleen maar angst en paniek. Tot de crisisdienst aan mijn bed stond.'**

"Het was een week of drie na de geboorte van Lucas. Ik stond in de badkamer, keek in de spiegel, en zag niets. Er was niemand. Ik zag mijn eigen spiegelbeeld niet, maar ook mijn handen niet als ik ze voor mijn ogen hield. Ik was mezelf volkomen kwijtgeraakt. Alsof mijn lichaam zich op een andere plek bevond dan mijn geest. Ik kon er geen verbinding mee maken.

Lucas was een gewenst en gepland kind. De zwangerschap verliep perfect, behalve dat ik pas drie weken na de uitgerekende datum beviel. Na drie uur persen wilde het kindje nog niet komen, dus uiteindelijk kreeg ik een spoedkeizersnee. Al snel daarna merkte ik dat er iets niet klopte; ik voelde me zo raar. Heel onwerkelijk, net alsof ik er niet was. Dat gaf ik ook aan in het ziekenhuis, maar niemand reageerde erop. Ook niet op het feit dat ik helemaal niet sliep. Een week later, toen ik allang weer thuis was, had ik nog steeds niet geslapen. En ik kon alleen nog maar huilen. Kraamtranen, zei iedereen, maar het stopte niet, mijn hoofd was zo onrustig. Alsof er een bom in was ontploft. Ik werd gek van geluiden, alles kwam binnen, ik kon niks meer filteren. En ik zweefde ergens buiten mezelf en kreeg geen contact met de realiteit. Het enige dat ik voelde was angst en paniek. Vaak ging dat over de bevalling, die ik steeds opnieuw beleefde. Maar ik was ook superachterdochtig, bang dat mensen me iets wilden aandoen. Zelfs mijn eigen man vertrouwde ik niet.

Een kleine week na de geboorte kreeg ik echte waanbeelden. Ik wist zeker dat ik weer moest bevallen. Ik wist wel dat Lucas gewoon in z'n bedje lag, maar toch: het kind moest eruit. 'Ga de dokter halen!' riep ik tegen mijn man. 'De baby komt, ik moet persen!' Mijn man haalde Lucas en legde hem bij me; daar werd ik iets rustiger van. En hij schakelde de crisisdienst in, die de volgende ochtend aan mijn bed stond. Toch wist ook die geen concrete diagnose te stellen. Destijds was er nog weinig bekend over kraambedpsychose. Sinds kort weten we dat het één op de duizend keer voorkomt en dat het elke vrouw kan gebeuren, ook als ze geen psychiatrisch verleden heeft. Die had ik ook niet. De meeste moeders met een kraambedpsychose worden opgenomen en krijgen eerst slaapmedicatie, dan antipsychotica en als dat niet helpt lithium voorgeschreven, tot ze weer in balans zijn. Meestal duurt dat een paar maanden. Ik kreeg meteen antipsychotica en heb dat nog jarenlang onnodig ingenomen zonder dat iemand het monitorde.

Opgenomen worden, dat wilde ik absoluut niet. Dan zou ik echt alle controle over de situatie kwijtraken. En ik wilde voor mijn eigen kind blijven zorgen. Niemand mocht aan Lucas komen, ik waakte over hem als een leeuw. Het ene moment was ik euforisch, *on top of the world*, de beste moeder die er was. Een uur later verloor ik het weer helemaal, zat ik op de rand van mijn bed en wist ik niet wat ik moest doen. Om niet te verdwalen in mijn eigen huis, maakte ik schema's, heel gedetailleerd. Opstaan, naar beneden gaan, gordijnen opendoen, flesje maken, vaatwasser uitruimen, rusten - zo kwam ik millimeter voor millimeter de dag door. Er mocht niemand langskomen, want dan was ik mijn houvast kwijt. Ik wilde geen contact, had de telefoon er altijd uit liggen. Naar buiten gaan vond ik doodeng, maar ik verplichtte mezelf elke dag hetzelfde rondje te wandelen. Slapen deed ik nog steeds niet. Ik lag in bed en luisterde naar de herrie in mijn hoofd. Onsamenhangende gedachten: over de duivel die me wilde vermoorden, mensen die me achtervolgden, flashbacks van het ziekenhuis, artsen die om me heen liepen. Het brein kan gekke dingen met je doen.

Pas na acht maanden kwam mijn hoofd enigszins tot rust, verdween de paniek en kon ik een beetje van mijn kind gaan genieten. Door niet-gerichte medicatie en begeleiding heeft het veel te lang geduurd. Die hele periode voelt als een diep zwart gat, met flarden van herinneringen. Wat niet hielp, was dat de vader van Lucas me totaal niet begreep. Hij vond het aanstelleritis, ging gewoon een weekend weg met vrienden en liet mij dan alleen. We hadden al niet zo'n beste relatie, maar uiteindelijk groeiden we zo uit elkaar dat het tot een scheiding is gekomen. Daar heeft de kraambedpsychose een grote rol in gespeeld. Lucas moet ook dingen hebben meegekregen van die tijd. Hij is een leuke, gezonde jongen, maar heeft last van irrealistische angsten. Hij is bang voor een losse tand in zijn mond en panisch voor harde geluiden.

Zelf heb ik ook last van restverschijnselen. De psychose heeft me kwetsbaar gemaakt. Ik ben vergeetachtig, kan me niet goed concentreren en multitasken is er niet meer bij. Gebeuren er teveel dingen tegelijk, dan verlies ik het overzicht. Slapen is altijd een zwakke plek gebleven, ik ben gevoelig voor stress, snel overprikkeld en moet vaak een stapje terug doen. Maar ik heb geaccepteerd dat ik niet meer de snelle, sterke Nynke ben van vroeger. Sommige vrouwen houden een bipolaire stoornis over aan hun kraambedpsychose. Dan ben ik er nog goed vanaf gekomen - daar ben ik heel dankbaar voor.

Mijn leven is nu in rustig vaarwater. Ik ben medicatievrij, volop aan het werk en gelukkig met Lucas en mijn nieuwe echtgenoot. Een tweede zwangerschap durf ik niet aan. Mijn man zou best nog een kindje willen, maar als je eenmaal een kraambedpsychose hebt gehad, is er grote kans dat het weer gebeurt. Behalve als je je laat opnemen in het ziekenhuis, je laat monitoren en preventief lithium inneemt. Maar dat vind ik nogal wat. De angst zit er te diep bij mij in."