

Voor haar veiligheid

Thuis, net na de bevalling

Ze is er, en wat is ze mooi. Nu is ze er echt, ons meisje, Lotte. Nog onder het smeer. Ze schreeuwde meteen toen ze geboren werd, net als ik toen ik haar eruit perste. Gelukkig duurde de bevalling niet lang, een uur vanaf de eerste wee. Het was heel heftig. Maar het was allemaal goed gegaan, en nu ligt ze heerlijk in mijn armen. Alle pijn is weg. Ik kan mijn ogen niet van haar af houden. Ze is mooi, ze ruikt lekker, ze is warm en lief en ligt heerlijk op mijn buik op haar twee vingertjes te sabbelen. Ik ben gelukkig. De verloskundige heeft me goed begeleid, ik vind haar een erg fijne vrouw en ben blij dat ze bij de bevalling was. Gelukkig was ze op tijd, ik kreeg namelijk al persweeën op het moment dat ze binnenkwam. Mijn vriendin, die toevallig verloskundige is, kon de bevalling niet begeleiden, maar ik was allang blij dat ik thuis kon bevallen. Na het douchen komen mijn ouders Lotte meteen bewonderen. Ze blijven kort en laten ons samen genieten van ons nieuwe wonder. Mijn man Martin maakt het eten klaar en terwijl we eten, neemt de kraamhulp onze dochter in haar armen, zodat ik haar goed kan bewonderen. Ik ben zo trots en gelukkig. Ons gezin is compleet, met twee jongens en dit prachtige meisje.



Omdat ik na de geboorte van onze oudste zoon Frits een postpartum psychose heb doorgemaakt, hebben we nu een plan opgesteld met voorzorgsmaatregelen, zodat dit ons niet nog een keer zal overkomen. Bij onze tweede zoon Simon hadden we ook dit plan. Toen was alles goed gegaan en had ik een heerlijke kraamtijd zonder psychiatrische problemen. Een belangrijk onderdeel van dit plan is dat ik de eerste week na de bevalling in het ziekenhuis ben voor een klinisch kraambed¹. Dan wordt er goed op me gelet en kan ik meteen medicatie krijgen als ik slecht slaap. Slecht slapen is een belangrijk eerste signaal voor een postpartum psychose en als dit meteen goed behandeld wordt, dan kan een volgende episode voorkomen worden. Bij Simon had ik ook een paar keer slaapmedicatie gekregen en dit hielp toen goed. Een ander voordeel van het ziekenhuis is dat ik daar 's nachts rustig kan slapen, omdat de verpleging de nachtvoedingen over kan nemen. Ook is het fijn dat ik niet meteen mijn aandacht hoeft te verdelen tussen drie kinderen, maar me alleen kan richten op onze pasgeboren dochter. Toch heb ik weinig zin om naar het ziekenhuis te gaan, ik slaap liever de eerste nacht thuis. Martin belt met

het ziekenhuis. Ik moet toch dezelfde avond daar naartoe, want het is niet voor niets een klinisch kraambed. Ik pak mijn tas in en loop een paar keer de trap op en neer. De kraamhulp verbaast zich erover hoe snel ik alweer op de been ben. Lotte gaat voor het eerst in de reiswieg, met een warm dekentje over haar heen zodat ze niet afkoelt. Van de vorige keer herinner ik me nog dat ik het door het ziekenhuis een heel eind lopen vond, zo direct na de bevalling. Martin regelt nu dus een rolstoel, zodat ik kan zitten met onze paar uur oude dochter op schoot.

Klinisch kraambed in het ziekenhuis

Hoewel ik natuurlijk liever thuis was gebleven, is het ook niet slecht in het ziekenhuis. In mijn eenpersoonskamer kom ik aan mijn rust toe. 's Nachts ligt Lotte in de babykamer en verzorgen de verpleegkundigen haar, zodat ik niet wakker word van haar gehuil of haar geluidjes. Overdag is ze de hele dag bij me. Ik vermaak me prima door alleen maar naar haar te kijken. Ik kan er van genieten hoe lief ze in het glazen wiegje ligt. Vaak neem ik haar bij me in bed. De borstvoeding gaat in het begin moeilijk, maar ik krijg hierbij wat hulp. Ik bel vrienden en collega's om het goede nieuws te vertellen en lees af en toe een tijdschrift. Alleen mijn directe familie komt op bezoek. Ik ben erg blij als Martin met Frits en Simon komt. Ze vinden hun zusje prachtig en we maken een foto van Frits samen met Lotte. Ze lijkt op hem, maar is toch ook weer anders.

Ook al ligt Lotte 's nachts niet bij me, toch merk ik dat het slapen niet goed gaat. Ik slaap erg licht en lig lang wakker. Ik wacht net zo lang totdat de verpleegkundige haar weer bij me brengt. Na twee nachten krijg ik last van stuwing in mijn borsten, waardoor ik niet lekker kan liggen en dus niet kan slapen. Ik krijg een kolfapparaat om 's nachts af te kolven. Dan krijgt Lotte wat extra voeding, want ze komt niet genoeg aan. Ook krijg ik een licht slaapmiddel temazepam², maar dat helpt na een uur nog niet.

'Is dit het eerste signaal van een postpartum psychose?' schiet het door me heen. Bij Frits kreeg ik na een paar nachten niet slapen ook slaapmiddelen: eerst temazepam en toen een zwaarder slaapmiddel lorazepam³. Allebei werkten ze niet, waarschijnlijk omdat ik toen al zo druk in mijn hoofd was. Rond één uur 's nachts bel ik Martin dat ik niet kan slapen. Het is fijn om even zijn stem te horen. Na het gesprek doe ik wat yoga-oefeningen. Dat helpt, ik val gelukkig in slaap.

Omdat ik me zorgen maak over het slapen, zoek ik vanuit het ziekenhuis contact met de GGZ. De psychiater die mij nog kent van de vorige keer en met wie ik mijn plan heb doorgenomen, is op vakantie. Een vervangster die ik niet ken, stelt voor om te beginnen met een lage dosering olanzapine⁴. Ik vertel haar dat ik liever het advies van het ziekenhuis afwacht. Nu heb ik immers nog geen klachten. De vorige keer had ik nogal last van gewichtstoename en bovendien wil ik liever niet stoppen met de borstvoeding, want dat is een voorwaarde voor het innemen van deze medicatie. Ik overleg met de arts en verpleegkundigen in het ziekenhuis. Ze begrijpen dat ik liever nog niet wil beginnen met olanzapine en zelf zien ze nog geen tekenen die wijzen op een postpartum psychose. De week in het ziekenhuis verloopt wisselend: ik slaap wel, maar kort en licht. Bij de eerste keer had ik een paar nachten achter elkaar helemaal niet geslapen. Omdat je de eerste tijd na een bevalling altijd slecht slaapt, maak ik me hier nog niet heel erg veel

zorgen over: als je gaat liggen piekeren dat je niet slaapt, dan val je helemaal niet in slaap. Bovendien is het niet zo heel erg dat ik wat slaperiger ben, want ik hoef overdag toch nog niets te doen, behalve voor Lotte te zorgen. Het slapen blijft een belangrijk aandachtspunt. Ik moet daar goed op letten en medicatie nemen als het nodig is. Er zijn andere dingen die me meer zorgen baren, zoals het geruis van de ventilatie waarin ik een muzikje hoor. Via een koptelefoon luister ik naar muziek, maar als ik de koptelefoon afzet, hoor ik de muziek nog verder gaan in mijn hoofd. Het is anders dan een liedje dat in je hoofd zit. Ik hoor het echt. Daarbij heb ik af en toe een onwerkelijk, vervreemdend gevoel, ben ik snel emotioneel en heb meer behoefte om te praten. Ook heb ik het gevoel dat mijn aandacht verscherpt is, alsof mijn zintuigen meer open staan en ik meer prikkels in me op kan nemen.

Na vijf dagen opname - net voor mijn ontslag - hebben Martin en ik een gesprek met de psychiater en een co-assistent van het ziekenhuis. Ze willen mijn toestand inschatten en beoordelen of ik nog langer moet blijven of dat ik naar huis kan. Ik vertel duidelijk waar ik last van heb en hoe het gaat. Ook dat ik slechter slaap, last heb van hallucinaties en me hier zorgen over maak. Ze relativeren mijn zorgen over de hallucinaties. Volgens de psychiater zijn het geen echte hallucinaties maar een soort pseudo-hallucinaties, die vaker voorkomen als mensen vermoeid zijn, meestal vlak na het wakker worden of vlak voor het in slaap vallen. De verscherpte aandacht - ze noemen het hyperfocus - is normaal na een bevalling. Op die manier neem je alles van je pasgeboren baby goed in je op. Verder vinden ze me heel helder en normaal klinken en wijten mijn klachten aan gewone vermoeidheid, wat bij iedere kraamtijd hoort. Ik mag naar huis en krijg slaapmedicatie mee, voor het geval dat. We zijn gerustgesteld.

Weer thuis

Thuis is het fijn. Het is heerlijk om Martin en de kinderen weer om me heen te hebben. Omdat het herfstvakantie is, kunnen Frits en Simon naar opa en oma toe, zodat het voor mij wat rustiger is. We hebben een hele jonge en lieve kraamhulp Marjolein, die ook voor lactatiedeskundige studeert en dus veel weet van borstvoeding. Dat is fijn, want dit is soms nog erg pijnlijk en ik wil toch graag weer borstvoeding geven in de beginperiode. Diezelfde avond krijgen Martin en ik een flinke ruzie. Er komen herinneringen boven van de eerste keer postpartum psychose. Ik verwijt hem dat hij mij niet heeft tegengehouden destijds, toen ik veel te snel na de bevalling met hem wilde vrijen. Normaal gesproken zitten we op dezelfde golflengte en begrijpen we elkaar feilloos. Nu niet. Hij kan het me niet goed uitleggen. Ik begrijp hem niet en word boos. Met een harde klap sla ik de deur achter me dicht en ga ik naar boven. Hij gaat op een matje bij Lotte slapen en ik in ons bed. De slaap kan ik daarna niet vatten. De dagen erna gaat het slechter met me, dat merkt Martin ook. Hij heeft het gevoel dat hij moeilijker contact met me krijgt en ik de grip op mezelf verlies, precies dezelfde signalen als de eerste keer. Ik heb zelf het gevoel minder grip op de tijd te hebben. Soms lijkt alles heel mooi en goed, alsof we allemaal in een soort positieve flow zitten. En dan is alles weer normaal, alsof ik met een klap terugkom in de realiteit.

Er zijn momenten dat ik het gevoel heb dat alles een speciale betekenis heeft en dat ik dingen van tevoren voel aankomen. Mijn reuk is ook opeens veel sterker. Midden in de nacht denk ik Simon te horen en ruik ik tegelijkertijd een plaslucht. Heeft hij nou in zijn bed geplast? Nee, alles is droog, wat gek. Ik ga even bij hem in bed liggen. Martin begrijpt me niet altijd, maar voor mijn kinderen ben ik een goede moeder en met alle drie heb ik een goede band. Ik ben gelukkig en dankbaar dat ik gezonde kinderen heb. Zolang ik maar goed voor mijn kinderen zorg, dan is er niets aan de hand. Mijn kinderen houden me wel bij de realiteit, gaat er door me heen. Als Simon in een diepe slaap valt, ga ik naar beneden en neem wat te eten. Ik heb nog steeds honger 's nachts, ook al ben ik niet meer zwanger. Het loopt al tegen de ochtend. Ik heb het gevoel dat het ochtendlicht anders is: lichter van kleur en met een liefdevolle gloed. Dit wordt een fijne dag.

Martin belt de huisarts en de crisisdienst. Van tevoren was onze afspraak dat we bij twijfel zouden bellen en dit hadden we netjes op papier gezet. Het was mijn idee dat na mijn ontslag uit het ziekenhuis de huisarts zou komen voor een huisbezoek. Hij kent ons gezin goed en heeft mij ook meegemaakt bij de eerste postpartum psychose. Ik ken hem als een rustige man en ik heb vertrouwen in zijn oordeel. Maar wat me woedend maakt, is het feit dat Martin - zonder overleg met mij - vandaag ook de crisisdienst laat langskomen. Hoe durft hij! Vind hij het dan zo ernstig? Ik overweeg om met Lotte een lange wandeling te maken zodat ik niet thuis ben als ze voor de deur staan. Bovendien heb ik ze niet uitgenodigd, dus dan hoef ik ook niet thuis te zijn als ze komen. Laat Martin het maar oplossen. Als hij zo graag de crisisdienst over de vloer wil, dan gaat hij maar lekker met ze praten. Hij komt ruim van tevoren thuis van zijn werk. Marjolein laat me niet alleen met Lotte wandelen. Van haar mag ik niet alleen de deur uit, in haar ogen is dat niet verantwoord.

Ondanks mijn woede doe ik mijn best om het positief te bekijken, in de zin van: we willen allemaal voorkomen dat ik weer een postpartum psychose krijg, dus een beetje extra zorg en controle is wel goed. Deze gedachte stelt me niet gerust. Integendeel, ik word ineens vreselijk bang voor de crisisdienst. Zo begon het namelijk de vorige keer ook. Het woord crisisdienst zegt het al: die komt langs als er een crisis is. En waar is die crisis dan? Juist ja, die crisis ben ik zelf. Althans, volgens Martin dan, al zegt hij dat niet zo direct in mijn gezicht. Ik wil in ieder geval geen medicatie en ik wil al helemaal niet opgenomen worden. En als die lui van de crisisdienst dat wél willen, dan máák ik een crisis. Ik probeer mezelf te kalmeren met verstandige gedachten: dit is mijn huis en hier ben ik de baas. En als ik maar gewoon doe, dan is er niets aan de hand. Ik heb het allemaal zelf in de hand. Daarom zal ik ze koffie en beschuit met muisjes aanbieden en rustig met hen in gesprek gaan. Mijn angstige gedachte 'als ik maar niet vergeet welke datum het vandaag is en ze daaraan zien dat mijn bewustzijn verminderd is' wordt gevolgd door 'ik ben gewoon moe en dan ben je nu eenmaal minder helder en anders zal Martin het woord wel voor me doen'.

De huisarts belt aan. In het kort vertel ik hem hoe het met me gaat. Ik ga niet al te diep in op mijn angsten voor een volgende psychose. De huisarts vertrekt weer en binnen vijf minuten staat de crisisdienst op de stoep. Ik doe open en nodig ze uit om binnen te komen. Ze zijn met z'n drieën, twee vrouwen en een man. Marjolein heeft net opgeruimd, dus het huis ziet er in ieder geval netjes uit. Om het voor mezelf zo comfortabel mogelijk te maken, nestel ik me op mijn vertrouwde plek in de hoek van de bank. Daar voel ik me het meest op mijn gemak. Laten we gewoon net doen alsof dit een gezellig gesprek gaat worden. Er is namelijk niets aan de hand. Marjolein heeft inmiddels koffie gemaakt en beschuit met muisjes gesmeerd. Eén vrouw doet het woord, de anderen zitten er stil bij en kijken zorgelijk. Ze vraagt hoe het gaat. Ik vertel haar hoe gelukkig ik ben met Lotte en hoeveel ik er van geniet om zo'n prachtige en lieve dochter te hebben. Ik vertel dat ik slechter slaap, maar dat het verder best goed gaat. Ze vraagt ook aan Marjolein om aan te geven hoe het gaat. Ze geeft antwoord dat het met de borstvoeding en de verzorging van Lotte heel erg goed gaat, maar dat ze er verder geen oordeel over kan geven. Dat vind ik een goed antwoord. Af en toe denk ik aan haar gezicht te zien dat ze zich zorgen maakt of dat ze dit maar een vreemd gezin vindt. Maar ze laat hier gelukkig niets van merken tegenover de crisisdienst. En ondanks de bezorgde blikken doet ze het verder super. En omdat ze erg aardig is, zijn Frits en Simon ook dol op haar. Vaak speelt ze met hen. Verder doet ze de was, ruimt op, helpt met de borstvoeding en geeft me zelfvertrouwen.

Lotte ligt bij me op de bank en geeft aan dat ze wil drinken. Omdat ik me niet prettig voel om borstvoeding te geven met drie vreemden in mijn huiskamer, ga ik naar boven om haar op bed te voeden. Dat komt even goed uit, ik neem me voor om net zo lang boven te blijven totdat ze weer weg zijn. Ik kijk naar de klok en dommel weg. Eén van de fijne dingen van borstvoeding geven is, dat ik er zo heerlijk dromerig, slaperig en relaxed van word. Na een uur ga ik met Lotte naar beneden, in de hoop dat ze weg zijn. Tot mijn schrik - en gespeelde verbazing - zijn ze er nog. Ik verexcuseer me en zeg dat ik in slaap was gevallen. Ik hoop dat Martin alles goed heeft uitgelegd en het niet over onze ruzie heeft gehad. Dat gaat hen niets aan.

Ze hebben me nauwelijks gesproken, maar willen wél dat ik medicatie ga innemen, te beginnen met één milligram haloperidol⁵. Ik wil dit liever niet en leg met veel woorden uit waarom niet. Het voelt voor mij alsof ik me tegenover hen moet bewijzen.

Ondertussen komen er allerlei gevoelens, gedachten en vragen omhoog. Als ik de medicatie neem, dan geef ik daarmee toch ook toe dat er iets mis is met me? En ik wil er toch ook alles aan doen om herhaling te voorkomen? Als ik nou maar gewoon doe wat ze zeggen, dan is er niets aan de hand. Ze hebben toch ook het beste met me voor? Dus met wat theater - eerst een glas water omstoten, de pil opgooien en deze weer in mijn mond opvangen - neem ik de medicatie. Zien jullie nou wel? Er is niets aan de hand. Ik ben bereid alles te doen om een herhaling te voorkomen, dus als jullie denken dat medicatie daarbij helpt, dan neem ik dat wel in. Natuurlijk blijf ik boos op Martin, en die boosheid wordt na het bezoek van de crisisdienst alleen maar erger. Hij heeft bij mij een crisis veroorzaakt door de crisisdienst te bellen. En als de crisisdienst komt, dan is er een crisis en op dit moment is het dus een relatiecrisis. Daarom vind ik dat Martin maar naar

zijn ouders toe moet gaan, zodat ik het rijk voor mezelf alleen heb. Dat weigert hij. In plaats daarvan belt hij mijn zus om bij ons te komen eten. Martin kookt en gaat daarna - totaal uitgeput - om acht uur al slapen.

Het is gezellig met mijn zus, we praten veel. Ze neemt wat meer de leiding dan dat ik gewend ben. Alsof ik het jongere zusje ben in plaats van zij, maar ik vind het allemaal prima. We doen samen de afwas en kijken naar foto's op haar telefoon. We zorgen voor Lotte, we lachen en we huilen. Daarna komt mijn moeder. Ze geeft aan zich zorgen te maken en wil me ook nog even zien. Dat is ineens heel erg emotioneel. Ik vertel mijn moeder alles wat ik op mijn hart heb: over wat het bezoek van de crisisdienst met me deed, over mijn angst voor herhaling en dat ik zo met haar meeleef. Mijn moeder heeft een ernstige ziekte en het lijkt alsof ik haar pijn kan voelen. Wat zou ik graag willen dat ze gezond is en mijn kinderen ziet opgroeien, het liefste natuurlijk totdat ze allang volwassen zijn. Mijn zus gaat naar huis. Mijn moeder en ik zitten daarna samen in stilte op de bank en houden elkaars handen vast. We begrijpen elkaar zonder woorden.

Thuis, net voor de opname

Die nacht slaap ik wel, maar een stuk lichter en veel korter. Daarnaast ben ik erg emotioneel. De volgende dag merk ik dat ik tijd nodig heb om tot mezelf te komen. Vaak neem ik een moment voor mezelf alleen. Op het toilet, onder de douche, of ik maak een koprol in ons bed om spanningen kwijt te raken. Mijn emoties gaan alle kanten op: huilbuien, intens gelukkig, maar ook weer boos op Martin. Die emotionele labiliteit hoort gewoon bij de kraamtijd, daar ben ik van overtuigd. Na die korte momenten voor mezelf voel ik me weer normaal en rustig in mijn hoofd. Voor Simon en Frits is het wennen aan de nieuwe situatie. Hoewel ze leuke dingen met opa en oma doen, vind ik het fijn om hen wat extra aandacht te geven. Er gaat al zoveel aandacht naar hun zusje. Simon wil die dag thuisblijven. Ik wil iets gezelligs met hem gaan doen en vraag wat hij wil. Hij wil graag samen stoepkrijten. Ik beloof hem dat we dat vandaag samen gaan doen. Ik maak er een 'beloofd is beloofd'-afspraken van en schrijf deze op. Dát gaan we in ieder geval samen doen, daar komt niets of niemand tussen, want beloofd is beloofd.

De tijd gaat snel, ik kom nergens aan toe. Die ochtend komt mijn beste vriendin op bezoek. Ze heeft een tas vol cadeautjes bij zich. Niet alleen voor Lotte, maar ook voor Frits en Simon. Helaas willen de mensen van de crisisdienst weer langskomen. Mijn vriendin gaat met de kinderen naar buiten, zodat Martin en ik rustig met hen kunnen praten. Ik ben weer boos op de crisisdienst, omdat ze tussen mijn afspraak met Simon komen. Ik was veel liever met hem gaan stoepkrijten. Toch probeer ik mijn kwaadheid zo min mogelijk te laten merken. De man van gisteren is er niet bij. Nu zijn het drie vrouwen. Die vervelende vrouw die gisteren al de hele tijd met me praatte, voert nu weer het woord. Ik heb het gevoel dat ze niets van mij of mijn situatie begrijpt. Ik moet een dubbele dosis haloperidol nemen, waar ik het niet mee eens ben. Het lijkt me dat ik zelf toch wel weet waar ik op moet letten en hoe ik om moet gaan met signalen van een postpartum psychose? Ik heb het eerder meegemaakt, dus ik weet wat ik moet doen. Het belangrijkste is dat ik me niet laat meeslepen, maar dat ik goed slaap, overdag wat momenten voor mezelf neem, geniet van Lotte en goed zorg voor mijn gezin. Voor hen

wil ik wel weer die haloperidol nemen, al heb ik absoluut niet het gevoel dat ik me er beter door voel. Eerder slechter. Ik heb het idee dat ik me moet bewijzen, dus ik probeer nogmaals uit te leggen waar ik last van heb. Op die manier kunnen ze een goed beeld krijgen van mijn gevoelens en emoties en me hiermee helpen. Ondanks mijn duidelijke uitleg stelt de vrouw die het woord voert mij twee opties voor: een vrijwillige of een gedwongen opname. Ze doet alsof ik twee opties heb, maar eigenlijk geeft ze mij geen keus. Het is opname of opname. Ik confronteer haar met de bizarre logica van haar keuzevraag, maar ze lijkt mijn punt helemaal niet te willen begrijpen. Is ze nou echt zo dom? Vanzelfsprekend is mijn antwoord dat ik helemaal niet opgenomen wil worden. Met wat extra hulp kan ik best thuis kan blijven, zoveel is er niet aan de hand. Laat ze dan maar eens precies uitleggen waarom ze me wil laten opnemen. Ze kan geen bevredigend antwoord op deze vraag geven. Ze probeert heel erg de nadruk te leggen op veiligheid: als ik opgenomen word, dan ben ik veilig, en daarmee ook mijn dochter. Als er iets met me gebeurt – ze doelt op herhaling van een postpartum psychose - dan ben ik daar in goede handen en is er goede zorg voor mij en mijn dochter. Ook speelt ze op mijn schuldgevoel in. Het is te zwaar voor Martin en hij kan de zorg voor mij en Lotte niet aan. Wat zijn dit voor argumenten? Hij is nota bene gisteravond om acht uur naar bed gegaan. Die avond heb ik alles gedaan. Ik kan prima voor mezelf, voor Lotte en voor de jongens zorgen. Een beetje hulp van opa's en oma's en wat verlengde kraamzorg is misschien het enige dat nodig is. Ik ben nog steeds boos op Martin, maar probeer dit niet te laten merken. Toch houd ik zielsveel van hem, voor hem doe ik alles. En ja, ik zou voor hem door het vuur gaan en me zelfs laten opnemen als hij denkt dat dat beter voor me is. Maar dat zeg ik niet.

Als de crisisdienst uiteindelijk vertrekt, weet ik niet goed wat er precies is afgesproken. Mijn moeder komt en neemt me mee naar buiten om samen een stukje te lopen. Dat vind ik fijn. Even rustig met haar bijpraten. Het is bewolkt, maar zacht weer. We lopen arm in arm en ondersteunen elkaar. Mijn moeder probeert me ervan te overtuigen om me vrijwillig te laten opnemen, zodat het snel weer beter gaat. Ze zegt dat een opname goed kan zijn om een volgende psychose te voorkomen en vindt me eigenwijs, omdat ik niet wil luisteren naar het oordeel van deskundigen en zo moeilijk doe over de medicatie. Ik probeer haar ervan te overtuigen dat er niet zoveel aan de hand is. De ruzie met Martin komt wel weer goed. Ik vertel haar dat ik wel slaap, maar gewoon wat lichter dan normaal. Natuurlijk weet ik hoe ik om moet gaan met de eerste signalen. Om mijn woorden kracht bij te zetten, leg ik haar uit hoe ik met mijn eigen angsten omga. Ik vertel haar dat ik ze in mijn hoofd zo groot maak totdat ze belachelijk worden en ik er zelf om kan lachen. En dat ik ze zo klein kan maken, zodat ik niet meer bang ben.





Af en toe zie ik een soort flikkeringen. Als ik naar iets kijk, wordt het opeens wat grimmiger, maar daarna weer normaal. De eerste keer had ik dat ook, maar toen zag ik deze flikkeringen als een verscherping en hadden ze niet het grimmige karakter. Toen had ik dat alleen tijdens het op- en afbouwen van de medicatie. De grimmigheid van de flikkeringen beangstigt me. Daarom moet ik zo snel mogelijk van die medicatie af, het is echt rotzooi. De wereld wordt er lelijker door, anders zou ik niet dit soort rare beelden hebben.

Er wordt gedacht aan een opname op een gespecialiseerde afdeling voor moeder en kind in een ziekenhuis. Na de geboorte van Frits ben ik een maand opgenomen geweest en dat vond ik afschuwelijk. Destijds was ik er net vòòr de opname veel slechter aan toe. Toen was ik thuis in een psychotische toestand geraakt, waar ik gelukkig wel weer snel uit was gekomen. Nu heb ik nog niet eens een psychose en denkt men al aan een opname. Ik heb al een klinisch kraambed gehad en wil gewoon thuis zijn met mijn gezin. Mijn idee van hulp is wat extra ondersteuning met het huishouden en de zorgen voor onze drie kinderen, zodat Martin ontlast wordt. En daarbij regelmatig gesprekken met de psychiater om mijn toestand goed in de gaten te houden en om me gerust te stellen. Volgens mijn moeder is de beste optie om me vrijwillig te laten opnemen. Dan ben ik het snelst weer helemaal beter. Haar argument is dat de eerste opname maar een maand duurde. Nu zijn we er sneller bij, dus misschien hoef ik maar een paar nachtjes te blijven. Mijn moeder kan me niet overtuigen. Aan de ene kant kan ik best meegaan in de gedachte dat ik hulp kan gebruiken, maar aan de andere kant ben ik het absoluut niet eens over de vorm van de voorgestelde hulp.

'Bovendien wil je niet gedwongen worden', zegt ze, 'want dan voeren ze je af met de ambulance'.

Die laatste opmerking neem ik maar niet al te serieus. Uiteindelijk stem ik er mee in om mee te gaan naar het ziekenhuis.

'Maar', zeg ik erbij, 'ik ga alleen mee voor een gesprek en laat de beoordeling van de situatie aan hen over'.

Mijn moeder vindt me heel verstandig en vertelt dat mijn vader ook meegaat. Ik probeer mezelf ervan te overtuigen dat als ik me maar normaal gedraag, ze dan vast wel zien dat er niet zoveel met me aan de hand is. Dan sturen ze me na het gesprek weer naar huis, want ze gaan niet iemand opnemen waar weinig mee aan de hand is. Omdat het

ziekenhuis een gespecialiseerde moeder-kind afdeling heeft, kan ik misschien nog wat goede tips krijgen.

Bij de eerste opname was ik tijdens het opnamegesprek op mijn hoofd gaan staan. Nu heb ik geen idee meer waarom ik dat destijds deed. Waarschijnlijk had ik het gevoel dat de wereld gek was en op z'n kop stond. Mijn redenatie was dat ik zelf dan net zo goed ondersteboven kan gaan staan. Eens kijken wat er gebeurt als ik me een beetje aanpas aan een vreemde situatie door ook vreemd te doen. Deze keer ben ik dat niet van plan. Ik ga rustig vertellen waar ik mee zit. Voor het gesprek maak ik alvast een lijstje met wat punten die ik wil bespreken, want dat maakt een goed georganiseerde indruk. Op die manier kan ik meteen de leiding nemen in het gesprek. Mijn moeder adviseert me juist om niet te veel alle controle te willen houden en raadt me aan om te gaan slapen. Zij gaat ook even liggen, in het bed van Simon.

Het lukt me die middag niet om te slapen, ik ben er veel te emotioneel voor. De opname hangt boven mijn hoofd als het zwaard van Damocles. Daarom besluit ik om lang te douchen, daar knap ik altijd van op. Martin zit erbij en we praten wat. Ik houd van hem en als hij bij me is dan is alles goed, waar ik ook ben. Dan weet ik dat ik nergens bang voor hoeft te zijn. Ik vergeef hem dat hij de crisisdienst heeft gebeld. Hij maakt zich zorgen en wil dat alles goed gaat, met mij en met ons gezin. Even later verrast hij me met een knuffel die hij heeft gekregen van zijn werk voor Lotte, een leuk zwart schaap. Ik ben dol op zwarte schapen. Als ik weer aangekleed ben, loop ik de keuken in en zie een half leeg flesje melk staan. Direct komen er allerlei vragen in me op. Wie heeft haar flesvoeding gegeven en waarom? Ze heeft toch echt genoeg aan borstvoeding. Bovendien, ik zorg toch voor haar? Al die bemoeienis, ik word er moe van. Ik houd er helemaal niet van om de regie over mezelf of Lotte uit handen te geven. Maar ik realiseer me ook dat iedereen het beste met me voor heeft, en als ik nou maar een beetje meegeef, dan komt vast alles snel goed en dan laten ze me wel weer gewoon mijn eigen gang gaan. Er is niets aan de hand zolang ik me maar niet druk maak.

De rit naar het ziekenhuis

We stappen in de auto van mijn ouders en gaan op weg naar het ziekenhuis. Mijn moeder heeft een extra kussen voor me meegenomen, zodat ik in de auto kan slapen. Martin zit op de bijrijdersstoel. Normaal gesproken rijdt hij en is dat mijn plek. Ik bepaal dan waar we naar toe gaan. Nu zit ik op de achterbank in het midden, met mijn moeder naast me en Lotte in het autostoeltje aan de andere kant. Wat is ze mooi en lief. Haar zal niets overkomen, niet zolang ik bij haar ben. Martin is druk aan het bellen. Eerst met de crisisdienst en dan met het ziekenhuis dat we op weg zijn. Mijn gedachten gaan weer alle kanten op. In mijn hoofd ben ik alvast het hele gesprek aan het voorkoken. Wat belachelijk en onzinnig, zo'n eind weg voor alleen een gesprek. Ik ben absoluut niet van plan om me te laten opnemen. Ik weet toch zeker zelf wel wat beste voor me is? Gewoon lekker thuis met Lotte, met wat steun van familie om af en toe de kinderen op te vangen. Dat ga ik ze ook zeker vertellen. We hebben niet voor niets een plan opgesteld om een herhaling te voorkomen, maar wat we nu doen gaat niet volgens plan.

Martin heeft een stem van de navigatie-apparatuur van zijn telefoon aangezet. Wat is dat irritant, zo'n computerstem die je vertelt waar je naar toe moet. Daar ga je toch niet serieus naar luisteren? Het is dan maar de vraag waar je terecht komt, als je op die manier de regie aan anderen over laat. Wie laat zich nou door een crisisdienst en een computerstem vertellen waar je naartoe moet? Je kan dat toch veel beter zelf bedenken? Mijn boosheid komt weer omhoog, omdat mijn 'beloofd is beloofd'-afspraken met Simon om samen te gaan stoepkrijten niet door is gegaan.

Ik kijk naar buiten. Het weer is wisselend. Soms schijnt de zon en dan regent het weer. Het lijkt alsof het weer meebeweegt met mijn stemming. Mijn vader zegt laconiek dat we best even van de weg af kunnen om ergens te gaan wandelen. Ik vind dat een prima plan en roep enthousiast: 'Ja, laten we dat gaan doen!' Ik wil helemaal niet naar het ziekenhuis voor dat gesprek en al helemaal niet om opgenomen te worden, dus laten we het vooral gezellig maken met elkaar en die afspraak vergeten. Mijn vader vindt de situatie ook belachelijk, net als ik. Tenminste, dat gevoel krijg ik. Aan het gezicht van mijn moeder zie ik dat ze daar anders over denkt. Ik doe mijn ogen dicht, zodat het lijkt alsof ik wegdommel. Op het moment dat we een parkeergarage inrijden, ben ik ineens klaarwakker en vraag me af waar ik ben. Het antwoord op die vraag beangstigt me. Dit kan toch niet waar zijn? Dit moet een nachtmerrie zijn. Het is niet eens een grimmige flikkering, deze garage is écht afgrijselijk en lelijk. Dit voelt gewoon heel erg fout. We moeten hier zo snel mogelijk vandaan zien te komen. Heb ik mezelf dan niet al genoeg bewezen door te laten zien dat ik mee kon gaan in dit onzalige plan? Zullen we dan nu weer gewoon normaal doen? Ik word steeds angstiger, alles zegt me dat ik hier zo snel mogelijk weg moet. Mijn moeder praat op me in en steunt me door te zeggen dat ze bij me blijft. Eenmaal in het ziekenhuis volgen we de bordjes Psychiatrie.

Het opnamegesprek

We worden ontvangen door een verpleegkundige en gaan direct naar de babykamer. Lotte krijgt een bedje bij het raam. Mijn ouders bewonderen de babykamer en zeggen dat het er allemaal zo mooi uit ziet. Ik vind het er helemaal niet mooi uitzien, ik vind dit helemaal niks. Er wordt veel uitgelegd, waarvan het meeste langs me heen gaat. Ik hoef het ook niet in me op te nemen, want we zijn hier toch zo weer weg. Lotte is hier alleen maar tijdens het gesprek, daarna gaan we naar huis. Ze krijgt haar eigen laatjes voor haar kleren en een bakje met crèmes. De vaseline is van het merk Dr. Swaab. Dat vind ik nou grappig. Zou die crème vernoemd zijn naar de neuroloog die het boek 'Wij zijn ons brein' geschreven heeft? Dat kan toch niet? Of zou hij op die manier bijverdienen aan zijn naam? Maar wat heeft vaseline met de hersenen te maken? Of zou het een familielid zijn? Hoewel ik zijn boek erg interessant vind met veel informatie over hoe de hersenen werken, ben ik het niet eens met de insteek dat je hersenen zo'n beetje alles bepalen en dat alles wat er mis gaat te wijten zou kunnen zijn aan verstoringen in je hersenen. Ik hecht altijd erg aan mijn eigen vrije wil, de kracht van je geloof en de mogelijkheid om zelf keuzes te maken. Nu weet ik wel dat er dingen mis kunnen gaan in de hersenen, in mijn geval dat ik een psychotische kwetsbaarheid heb. Maar ik heb mijn eigen idee hoe ik daar mee om moet gaan: ik kan me richten op het hier en nu, zodat ik in de realiteit

blijf. Door te mediteren en mezelf te kalmeren, probeer ik rustig te blijven en mezelf niet te laten meeslepen door gedachten en emoties. En voor mij is het belangrijk om veel buiten te wandelen, zodat ik fysiek moe word en dus 's avonds beter kan slapen. De verpleegkundige vertelt van alles, ook dat ik moet stoppen met de borstvoeding vanwege de medicatie. Daar ben ik het niet mee eens, maar ga de discussie niet aan. We moeten Lotte achterlaten op de babykamer, bij mensen die haar helemaal niet kennen. Ik heb er geen goed gevoel bij. We gaan naar een andere kamer en hebben een gesprek met een vrouw. Ik schat haar ongeveer acht jaar jonger dan mezelf. Hoe kan zij nou psychiater zijn? Ze lijkt nog zo onervaren. Ik had gehoopt op een ouder en wijzer persoon met meer ervaring. Naast haar zit een verpleegkundige. Tijdens het gesprek geef ik aan dat ik me niet zo lekker voel vanwege de bijwerkingen van de medicatie. Ook vertel ik dat ik hier niet wil zijn en dat ik bang ben voor een herhaling, maar dat ik daar een plan voor heb gemaakt om het te voorkomen en dat het niet volgens plan gegaan is dat we hier nu zijn.

Opeens ruik ik een brandlucht. Ik raak van binnen enorm in paniek en mijn gedachten schieten alle kanten op: Help! Lotte! Waar is Lotte? Ben ik nu aan het hallucineren en is er geen echte brand? Of is dit een of andere test om te kijken of ik nog wel goed in staat ben om voor mijn kind te zorgen bij noodsituaties? Dit kan toch niet waar zijn? De verpleegkundige staat op en rent de gang op. Ondanks mijn alertheid ben ik verstijfd van schrik. Ik wil naar Lotte rennen, maar blijf vastgenageld zitten aan mijn stoel. Ik heb haar achtergelaten in de babykamer, maar besef nu dat ik niet weet waar die is. Wat ben ik voor een slechte moeder? Hoe kan ik zo stom zijn? Hoe kan ik zo enorm tegen mijn eigen moedergevoel ingaan? Ik weet toch dat dit geen goede plek voor haar is? Dit is allemaal mijn schuld. Ik vergeef het mezelf nooit als haar hier iets overkomt. Ik had me nooit mee moeten laten slepen hier naartoe, alles wees er op dat we niet naar dit ziekenhuis moesten gaan. Als met Lotte maar alles goed is, mijn kleine mooie lieve meisje. De verpleegkundige komt terug met de mededeling dat ze veilig is, er is geen brand in de babykamer. Toch ben ik niet gerustgesteld. In de gang is alles nat, ze zijn daar aan het dweilen. Ons gesprek eindigt abrupt en we moeten ergens anders heen. We gaan de trap af naar een andere afdeling. Ik raak totaal gedesoriënteerd in dit gebouw en ben nog steeds in paniek. Het lijkt alsof er een soort kortsluiting in mijn hoofd is ontstaan.



De eerste avond en nacht in het ziekenhuis

Samen met mijn ouders en Martin zit ik in een lelijk klein kamertje met twee bedden, een grote metalen kast en een toilet dat op slot zit. Buiten is het al donker. Ik krijg als enige een dienblad met een bord, twee boterhammen, beleg en een krentenbol. Ik heb geen honger en al helemaal geen trek in brood. En ik vind het niet gezellig om alleen te eten. Het is wel fijn om even alleen met naaste familie te zijn. Geen verpleegkundigen of psychiaters, maar onder elkaar. Dan kan ik mezelf zijn en hoef ik me niet anders voor te doen dan hoe ik me voel. Ik probeer de situatie belachelijk te maken en vertel grappen om mezelf op te vrolijken. Laten we al die rare mensen hier vooral niet al te serieus nemen, ik neem mezelf namelijk ook niet serieus.

Als mijn ouders en Martin weggaan, heb ik geen idee wat ik moet doen. Het enige wat ik wil is hier zo snel mogelijk weg met Lotte, maar hoe pak ik dat aan? Ook al ben ik een volwassen vrouw, mijn moeder is een voorbeeld voor me, zeker in moeilijke situaties. Ik vraag me af wat zij nu zou doen als ze in mijn schoenen stond. Ik denk dat ze zich normaal en beschaafd zou gedragen, maar wat is eigenlijk normaal hier? Ik wil Lotte zien, ik wil mijn lieve kleine meisje vasthouden. Dat lijkt me het meest normale wat ik op dit moment wil doen. Ik loop de gang door en vraag me af waar ze is. In een kamer waar ik langsloop, staan mensen. Ik weet niet wie ze zijn. Eén vrouw lijkt in de verte op een collega van me. Ze is het niet, maar kijkt me vriendelijk en begripvol aan. Ik vraag waar Lotte is en zeg dat ik naar haar toe wil. Ze legt uit dat dat nu niet kan, omdat ze slaapt. Alles gaat goed met haar, zo verzekert ze me. Morgenochtend kan ik haar weer zien. Net als Lotte moet ik nu ook gaan slapen.

Ze heeft medicatie voor me. Ik vraag haar wat het is en ze legt uit dat ze me haloperidol⁵ en lorazepam³ geeft om rustiger van te worden en goed te kunnen slapen. Omdat ik niet weet wat het effect op mijn lichaam is, zeg ik dat ik al die medicatie maar eng vind. Bovendien voel ik me door de haloperidol eerder beroerder dan beter. Sinds ik dat medicijn gebruik, heb ik opeens last van zweethanden, zweetvoeten en rillingen. Daarom vraag ik of ik de bijsluiter mag lezen. Ze zegt dat ze die nu niet voorhanden heeft, maar deze mij later zal geven. Mijn borsten zijn pijnlijk en hard, omdat ik plotseling gestopt ben met borstvoeding en nu al drie voedingen heb overgeslagen. Ik vraag haar om een kolf. Er is niets aanwezig, maar ze gaat het voor me regelen. Even

later komt ze terug met een gedateerde, ingewikkeld uitzijnde handkolf. Het lukt me niet om de melk uit mijn borsten te halen, dus ze blijven pijnlijk. Hiervoor geeft ze me ijskompresen en paracetamol.

In de woonkamer stel ik me voor aan de mensen die er zitten. Ik geef ze een hand en vertel wie ik ben. Omdat ik netjes ben opgevoed, gedraag ik me ook zo. Van het zakje noga - gekregen van mijn ouders - bied ik iedereen een stukje aan. De meeste mensen kijken nogal verstoord op. Ik ga bij twee vrouwen zitten en klets wat met hen mee. Aan hen vertel ik dat ik hier maar heel even ben, omdat ik moet blijven vanwege de brand. Later op de avond of anders morgenochtend ga ik weer naar huis. Ze kijken me verbaasd aan en lijken me niet te geloven. Er zitten schuifdeuren in de woonkamer. Eens kijken of ik er doorheen kan lopen. Dat kan. Meteen gaat er een pieper af. Zou dat komen omdat ik door die deuren loop? Vlak erachter zit een groepje mensen. Ze roken en kijken naar de televisie. Aan een vriendelijke, jonge vrouw met blonde krullen vertel ik waarom ik hier ben. Ze vertelt me dat er veel onderzoek wordt gedaan naar postpartum psychose. Op haar vraag of ik hieraan wil meewerken, zeg ik dat ik het erg interessant vind en graag meedoe. Aan haar vertel ik dat ik dat al een keer heb meegemaakt en dat ik hier veel over kan vertellen. Over hoe dat toen voelde in mijn hoofd en dat ze hier dus nog wat van me kunnen leren. Ik vertel ook dat ik hier ben om een postpartum psychose te voorkomen. Het programma op de televisie vind ik nogal voorspelbaar. Het lijkt alsof alles steeds herhaald wordt. Van tevoren weet ik al wat er gaat gebeuren. Het verbaast me dat iedereen zo serieus kijkt. Ik vraag me af of ze die televisie kunnen regelen vanuit die ene kamer op de gang. Is dat de controlekamer?

Later op de avond zit ik met een vrouw in de rookkamer. Ze laat haar sigaret branden in de asbak. Ik voel meteen paniek opkomen. Snel maak ik haar peuk uit en zeg dat ze moet oppassen met sigaretten, omdat er brand kan ontstaan. Ze reageert nogal geïrriteerd. Ik vind dat ze op een jongen lijkt die ik ken en laat haar dat weten. Haar ergernis slaat om in interesse, ze wil ineens meer over die jongen weten. Ze vertelt dat iemand zichzelf in brand had gestoken, dat ze dat hadden geblust en dat iedereen moest wegrennen. Ik vertel haar over Lotte, dat ze in de babykamer ligt en hoe bang ik was dat haar iets zou overkomen. In de ruimte zie ik een grote tafel staan waarop je kan tafeltennissen. Ik vind tafeltennis leuk en stel voor dit te gaan doen. Ik merk dat ik geen goede coördinatie meer heb, de bal vliegt alle kanten op. Normaal gesproken kan ik best redelijk tafeltennissen, waarom lukt het dan nu niet? Na een paar keer overspelen gaat het balletje kapot en houden we ermee op.

Niet veel later lig ik in mijn bed en kan niet slapen. Het harde matras voelt niet lekker aan, mijn eigen bed thuis is veel beter. Het lijkt alsof ik de stem van mijn moeder in de verte hoor, maar ik kan niet verstaan wat ze zegt. Zou ze met de artsen over mij aan het praten zijn? Ik ben nog steeds bang, bang voor brand. Daarom houd ik steeds een flesje water bij me heb, voor het geval dat ik ergens een beginnende brand moet blussen. Op dit moment staat het flesje water naast mijn bed, voor het geval dat. Er komt een idee in me op. Als ik nu terugga naar de kamer waar we daarvoor met z'n allen zaten, dan

komen ze me vast wel ophalen. Dan zeggen ze dat het een vergissing was om me hier achter te laten en dat het ze spijt. Hadden we niet iets afgesproken over de tijd van ophalen? Ik loop naar de bewuste kamer. Tot mijn verbazing ligt daar een donkere vrouw die me met een slaperig hoofd aankijkt. Meteen maak ik excuses en ga weer terug naar mijn eigen kamer. Weer lijkt het alsof ik de stem van mijn moeder hoor. Ze zou me toch nooit achterlaten op een onveilige plek? Ik zou Lotte toch ook nooit achterlaten op een onveilige plek? Dit kan dus niet, besluit ik, ze moet ergens zijn. Misschien heeft ze zelf ergens een kamertje geregeld zodat ze goed kan uitrusten. Dan kunnen we morgen met z'n allen weer naar huis. Ik hoorde haar toch praten? Dan moet ze in de kamer liggen met dat grappige naambordje 'mevrouw Snater.' Dat heeft ze vast op de deur laten zetten om de spot met me te drijven, omdat ze mij zoveel vindt praten. Dit is natuurlijk een flauwe grap, maar we kunnen er later vast om lachen. Of is ze er niet en zijn het andere mensen die tegen elkaar praten? En is mevrouw Snater heel iemand anders? Wat moet ik doen? Mevrouw Snater of niet, mijn moeder zou willen dat ik gewoon ga slapen, dus doe ik dat. Nog even probeer ik aandachtig te luisteren om haar stem goed te kunnen verstaan, maar dat lukt me niet. Ik val in slaap.

Op de afdeling

De volgende ochtend wacht ik bij de deur van mevrouw Snater. De deur staat op een kier en ik zie een rollator. Mijn moeder had eerder ook een rollator, dus het kan zijn dat mijn moeder in die kamer is.

'Waarom sta je daar?' vraagt een blonde verpleegkundige.

'Ik wil met mevrouw Snater praten', zeg ik en probeer een gibel in te houden.

'Met mevrouw Nater, bedoel je', zegt de verpleegkundige, 'maar waarom wil je met haar praten? Ze wordt behandeld op haar kamer en je mag geen kamers binnengaan van andere mensen.'

Ik haak af en loop door naar de rookruimte. Wat vreemd. Ik dacht gisteren toch echt dat er een tennistafel stond. Nu staat er een tafelvoetbaltafel. Zouden ze die snel omgewisseld hebben of heb ik me iets verbeeld?

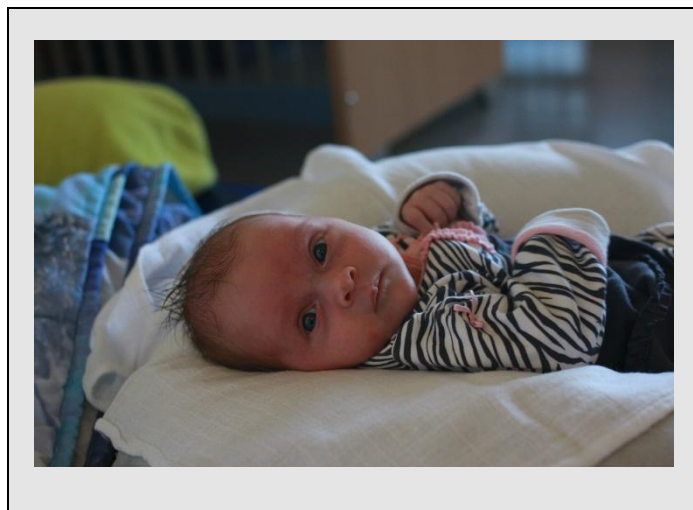
De dagen erna zijn zwaar. Ik wil weg, maar ik begrijp niet wat ik moet doen om weg te komen. Moet ik me enorm gaan misdragen, zodat ze me wegsturen omdat ik onhandelbaar ben? Of moet ik juist de voorbeeldige patiënt gaan uithangen? Maar ik wil helemaal geen patiënt zijn. Toch probeer ik beide opties. Dit hoef ik allemaal niet zomaar te accepteren. Ik ben boos op mijn ouders en op Martin, dat ze me hierheen gebracht hebben. En boos op mezelf, dat ik me hier mee naartoe heb laten slepen. Waarom koos ik er eigenlijk voor om met hen mee te gaan in plaats van te luisteren naar mijn eigen innerlijke stem die zei dat ik beter thuis kon blijven? Ik ben bang voor brand en voel me onveilig op deze nare plek met lelijke gekleurde muren. En ik word enorm beperkt in mijn doen en laten. Ik mag niet naar buiten voor wat frisse lucht. Bovendien mag ik niet eens naar Lotte wanneer ik dat wil, alleen maar op vastgestelde tijden. Ze moet op de minuut nauwkeurig haar flesje krijgen en als ze op dat moment slaapt, dan moet ik haar wakker maken. Ik ben het er helemaal niet mee eens hoe ze hier met pasgeboren baby's omgaan. Ik vind dat je samen met je baby het ritme moet bepalen, je past je aan elkaar

aan. Als een baby slaapt, dan slaapt ze, en als ze honger heeft, dan krijgt ze melk. Het is natuurlijk belangrijk dat er niet teveel tijd tussen twee voedingen zit, dat weet ik natuurlijk ook wel na het krijgen van twee kinderen. Maar dat rigide vasthouden aan tijden vind ik echt onzin. Soms ligt ze op het aankleedkussen nog te slapen. Bovendien is het afschuwelijk om Lotte een flesje te geven, terwijl ik zelf zulke pijnlijke en harde borsten heb. Borstvoeding vind ik het beste. Het is gezonder voor haar, het is fijner voor mezelf, omdat ik er heel rustig van word en het is beter voor onze band omdat het zo gezellig is. Daarnaast wil ik het liefst de hele tijd bij haar zijn om samen leuke dingen doen zoals met haar wandelen, maar dat mag niet. Een andere moeder maakt een kinderwagen klaar om met haar zoontje te gaan wandelen. Ik vind dat onrechtvaardig, want waarom mag zij wel met haar kind naar buiten en ik niet? Ik word boos. De verpleegkundige geeft me als reden dat ik hier nog geen vrijheden⁶ voor heb. Met voldoende vrijheden mag er pas buiten gewandeld worden. Hoe dit bepaald wordt, is me een raadsel. Ze zegt dat ik de vrijheden de volgende keer met de arts moet bespreken. Ik ben moe en ga met Lotte op de mat liggen. Ze ligt op mijn buik. Als ik hier nu gewoon in slaap val, dan bewijs ik toch meteen dat ik goed kan slapen, ook waar Lotte bij is? Dan moeten ze me toch laten gaan? Wat is nou helemaal het probleem? Dat ik slecht sliep, toch? Net als ik wegdommel, word ik gestoord door een verpleegkundige. 'Je gaat hier toch niet slapen? Het baby-uurtje is om, je mag weer terug naar de afdeling.'

Mijn boosheid komt weer bovendrijven. Ik ben vooral boos op de situatie, maar ook op degenen die volgens mij schuldig zijn aan deze situatie: Martin en mijn moeder, omdat het hun idee was om hier naartoe te gaan. Mijn vader staat er wat meer buiten. Ik heb het gevoel dat hij me beter begrijpt en me blijft zien als zijn dochter, ondanks alle toestanden. Mijn woede is zo groot dat ik dat moet afreageren. De verpleegkundige die mij die dag begeleidt, moet het ontgelden. Ik schreeuw zo hard tegen hem dat ik de kleur van zijn ogen zie veranderen, opeens zie ik de ogen van Martin. Voor mij is het een duidelijk signaal dat ik te ver ga. Ik probeer mezelf te herpakken en maak excuses.

Met de jonge vrouw die voor psychiater studeert, heb ik een gesprek. Ik vertel haar dat mijn enige probleem is dat ik hier ben en dat ik graag naar huis wil. Juist omdat ik weet op welke signalen ik moet letten, namelijk voldoende slaap, vind ik dat ik hier niet hoeft te blijven. Bovendien heb ik de afgelopen nacht prima geslapen op de medicatie, dus ik zie het probleem niet. Van haar hoor ik dat Martin en mijn moeder juist alarmerende signalen zien. Of ik me hier dan geen zorgen over maak? Ik vind het wel wat verontrustend, maar ik weet zelf het beste wat ik denk en voel. Bovendien heb ik thuis nog twee andere kinderen, die ik nu heel erg mis. Ze stelt voor om de medicatie te verhogen. De tranen schieten in mijn ogen. Ik herhaal dat ik hier weg wil. Begrijpt ze me dan niet? Daarnaast gaat ze bij de rechter een IBS⁷ maatregel aanvragen, omdat ik aangeef dat ik weg wil. Deze maatregel wordt toegekend. De moed zakt me in de schoenen. Waarom besluit een rechter dit? Ik kan me toch beheersen tijdens gesprekken? Ik ga niet op mijn kop staan en ben voor niemand een gevaar.

Zo goed en zo kwaad als het gaat, probeer ik me aan te passen aan die stomme regels en, hoewel ik daar niet achtersta, neem ik de medicijnen in die ze me geven. Van de haloperidol word ik een stuk meliger en door de lorazepam voel ik me slomer. Daarom zeg ik vaak 'altijd lol met haldol' en maak regelmatig een flauwe grap of een woordspeling. Een andere moeder met dezelfde medicatie loopt stijf en heeft een gespannen en vlakke gelaatsuitdrukking. Zelf lijk ik ook fysiek stijver en emotioneel vlakker te worden. Voortdurend probeer ik me groot te houden en zo min mogelijk te laten merken dat ik boos, verdrietig en bang ben. Mijn tranen houd ik net zo lang in totdat ik last krijg van mijn ogen. Omdat ik bekend ben met auto-immuunoogontstekingen, wordt er meteen een afspraak met de oogarts gemaakt. Gelukkig is er geen sprake van een ontsteking, maar de arts constateert wel verstopte traanbuisjes. Geweldige medicatie, die haldol!



In een volgend gesprek met de psychiater stelt ze voor om naast haloperidol en lorazepam ook lithium⁸ te gaan gebruiken. Hoewel me dit een zwaar en gedateerd middel lijkt, vertelt ze dat dat wel meevalt en dat lithium juist goed helpt om een terugval te voorkomen. Er worden goede resultaten mee bereikt. Ik overleg met Martin en mijn ouders. Ze raden me aan om het te proberen, want ze hebben ook gehoord dat veel mensen hier baat bij hebben zonder erge bijwerkingen.

De volgende dagen neem ik me voor om alles op alles te zetten om zo snel mogelijk weg te komen. Laat ik mijn tranen maar inslikken en me succesvol aanpassen. Tijdens de babymassage lukt me dat in ieder geval niet. Daar moet ik vaak huilen, juist omdat de therapeut een ontspannen sfeer creëert. Ik krijg langzamerhand steeds meer vrijheden, zoals de uitstapjes met Simon en Frits naar musea. Af en toe drink ik koffie op een terras, wandel ik met Lotte door het park of langs het water. In het ziekenhuis kan ik goed opschieten met een paar medepatiënten. Mevrouw Nater blijkt een aardige vrouw te zijn die wel iets weg heeft van mijn moeder en een vergelijkbare ziekte heeft. Met een andere jonge vrouw kan ik lekker lachen om de bizarre gebeurtenissen op een psychiatrische afdeling. Ze heeft een gitaar bij zich, we zingen liedjes in de woonkamer. Ik kan helemaal niet mooi zingen, maar toch zing ik vrolijk en vals het volgende couplet

mee: 'I see your true colors shining through. I see your true colors, and that's why I love you, so don't be afraid, to let them show. Your true colors, true colors, are beautiful. Like a rainbow.' Samen met een aardige en zachtmoedige man zing ik vrolijk het nummer 'Een beetje verliefd' van André Hazes. We hebben steun aan elkaar en de muziek verbreedert.

Met een andere vrouw deel ik onze kamer. Soms voelt het behelpen in zo'n kleine ruimte aan als kamperen. Daarom vraag ik aan Martin om een klein nep-grasmatje te regelen. Op die manier proberen we een kampeersfeertje te creëren. Deze brengt hij de eerstvolgende keer mee. Mijn kamergenote en ik zetten er wat dingetjes op. Van het reglement wordt een tent gemaakt. Ook zetten we het zwarte schaap op het grasmatje en leggen er wat andere spulletjes bij.

Na een paar weken verhuis ik naar de resocialisatie-afdeling. De term resocialisatie vind ik wel grappig: ik vind mezelf al vrij sociaal, maar neem me voor om daar nog socialer te worden. Omdat ik vaker naar huis mag, krijg ik het gevoel dat ik er bijna ben. Bij mijn vorige opname had ik maar één keer verlof gehad met Frits en toen kon ik naar huis. Nu krijg ik weekendverlof en moet dan weer terug naar het ziekenhuis. Omdat het zo goed gaat, wordt gesproken over midweekverlof. Dat is de laatste stap. Als dat goed gaat, dan kan ik over één week definitief naar huis.

Het heen en weer rijden naar huis met Lotte is een hele organisatie, omdat we niet in de buurt van het ziekenhuis wonen. Mijn vader moppert over het gedoe van brengen en halen. Ik word kwaad. Het was toch niet mijn idee om me te laten opnemen? Voor mij is deze hele situatie het meest afschuwelijk, dus hij heeft niet het recht om te mopperen. De kleine moeite van brengen en halen staat niet in verhouding tot de kraamtijd doorbrengen op een psychiatrische afdeling waar ik zo intens voel dat mijn hele identiteit en vrije wil wordt afgenomen. Zelf vind ik dat eindeloze heen en weer rijden ook idioot, naar mijn idee kan ik veel beter helemaal thuis zijn. Het terugkeren naar het stramien van het ziekenhuis valt me elke keer weer zwaar. Weer die lelijke muren, weer dat warme eten 's middags en weer dat ongezellige brood 's avonds.

De nacht voor mijn laatste midweekverlof slaap ik slecht. Ik meld dit bij de verpleging, maar er wordt niets mee gedaan. Ze geven me geen slaapmiddel mee. Met de haloperidol moet ik helemaal stoppen. Deze is, op één milligram na, afgebouwd. Het lijkt allemaal goed te gaan, maar het afbouwen van de medicatie gaat te snel. Thuis slaap ik weer veel slechter en word ik alsmaar drukker. Alles wat tegen me gezegd wordt, komt heel hard binnen en raakt me des te meer. Ook de boosheid speelt me weer parten. Daarnaast heb ik heel veel behoefte om met allerlei mensen te praten. Ik ben tegen alle burens dan ook heel open over de situatie. Juist dat onrustige is geen goed teken. Een voorteken dat het weer niet goed gaat. Wat wel goed gaat, is het feit dat ik intens kan genieten om thuis te zijn. Van de blijheid van mijn kinderen word ik zelf ook vrolijk. Tijdens de tien-minuten-gesprekken op school praten beide juffen heel enthousiast over Frits en Simon. Dat doet me veel goed. Ze vinden dat Martin de situatie prima opvangt en merken weinig van de problemen die er thuis zijn. Ik ben trots op hem. Wat heb ik toch een fijne man.

Teruggaan naar het ziekenhuis is het laatste wat ik wil. De ochtend voor mijn vertrek word ik vroeg wakker en ga in bad om me te ontspannen. Het is vier uur 's ochtends en ik kan niet meer slapen. Ik voel me meer dan anders verbonden met alles en iedereen. Het is alsof ik alles beter begrijp en aanvoel, alleen zit ik niet meer op dezelfde golflengte als Martin. Hij neemt contact op met mijn ouders, zodat ze mij kunnen terugbrengen. Daarna belt hij zijn ouders op, zodat ze op Frits en Simon kunnen passen. Het afscheid doet me zo ontzettend pijn. Mijn emoties kan ik moeilijk onder controle krijgen, omdat ik weet dat ik ze zo ga missen. Het sterkt me dat we met zoveel mensen vertrekken. Met meer mensen kunnen we namelijk beter verhaal halen en zonodig een scene schoppen, daar heb ik wel zin in.

In het ziekenhuis volgt een gesprek met een vervangende arts, een oninteressante man die wat wauwelt over goed slapen. Hij deelt mee dat ik weer terug moet naar de gesloten afdeling, zodat ze mijn slaapritme goed in de gaten kunnen houden. Daar komen de verpleegkundigen ieder uur met zaklampen binnen om te kijken of je slaapt. Wat een onzin! Dat lijkt me weinig bevorderlijk voor een goede nachtrust. Bovendien merk ik zelf wel of ik goed geslapen heb of niet. Als ik uitgerust wakker word, zegt dat genoeg. Ik vertel hem dat ik met lorazepam anders slaap en me minder uitgerust voel. Kan hij me daar wat meer over vertellen? Hoe werkt dat precies? Hier krijg ik geen bevredigend antwoord op. Sterker nog, ik heb de indruk dat de man niet zoveel weet over slapen. Voordat hij klaar is met zijn verhaal, ben ik al opgestaan. Hier hoeft ik niet serieus naar te luisteren.

Even later kom ik op de gang een medepatiënt tegen die voor mijn verlof de separeercel⁹ in was gegaan. Dat lijkt me zo afschuwelijk. Ik ben blij om hem weer te zien en omhels hem. Martin en mijn ouders gaan weer naar huis. Nog geen uur later krijg ik een flinke woordenwisseling met twee verpleegkundigen. Ik wil graag Martin bellen, maar daar denken zij anders over. Met veel geweld beland ook ik in de separeercel. Ik voel me heel erg opstandig. Als zij denken om me met dit soort machtsmiddelen klein te krijgen, dan zal ik eens even laten zien dat ik een veel sterkere wil heb dan zij. Ik weiger om op deze manier nog mee te werken. Zij willen dat ik hier ga slapen? Dat is wel het laatste wat ik van plan ben. Ik neem me voor om wakker te blijven. Met mijn boosheid laat ik goed merken dat ik het er totaal niet mee eens ben. We zullen wel eens zien wie hier de langste adem heeft. Ik herinner me dat ik als kind ooit een jaar lang boos ben geweest op mijn beste vriendin. Zij was even koppig als ik, en we bleven elkaar mijden. Gelukkig is het weer goed gekomen, maar het zegt wel iets over mijn karakter. Als ik echt boos ben, dan moet er heel wat gebeuren om me er over heen te zetten.

Ondertussen realiseer ik me dat ik vooral mezelf heb met mijn boosheid en voelt het afschuwelijk om op deze manier van Lotte gescheiden te zijn. Ik hoor haar huilen, terwijl ik weet dat dit niet kan door de dikke muren. Ik wil naar haar toe maar ze laten me er niet uit. Ik praat hardop tegen Lotte, misschien hoort ze me wel door alle muren heen. Ik vertel haar dat alles goed komt en dat mama gauw weer bij haar is. Er wordt goed voor haar gezorgd. Ze hoeft niet te huilen, omdat ik even niet bij haar kan zijn. In gedachten ben ik bij haar. Ik val niet in slaap, maar krijg lucide dromen. Hier zal ik de

verpleegkundigen niets over vertellen, want ik wil ze niet het idee geven dat er iets mis is met me. Af en toe mag ik in de voorruimte van de separeercel om te douchen of naar de wc te gaan, maar dan moet ik weer terug. Ik begrijp het gewoon niet. In mijn woede gooi ik bekertjes water in het gezicht van de verpleegkundigen en de artsen. Ook verzet ik me hevig als ze me weer terug willen brengen naar de cel. Meer dan dit kan ik niet doen om mijn woede en onvrede over de situatie te uiten. Omdat ze niet luisteren naar me als ik gewoon vraag om me eruit te laten, vind ik dat ik duidelijker moet laten merken dat ik het meen en heel erg boos ben.

Ze geven veel medicatie om me rustiger te krijgen. Vreemd. Zoveel schade kan ik hier namelijk niet aanrichten. En ik heb die chemische rust helemaal niet nodig. Terechte woede kun je niet met pillen behandelen, lijkt me. De boosheid wordt immers veroorzaakt door de opsluiting, en zolang ze daar geen einde aan maken, blijf ik boos. Een verpleegkundige zegt tegen me dat als ik vrijwillig terug de separeercel in ga, dat ik er dan ook weer uit kom. Ik zie het als een test, dus ik loop theatraal door de deuropening van de separeercel. Kijk mij eens meewerken. De deur wordt achter me gesloten. Na tien minuten druk ik op de bel. Nu is het wel tijd om me eruit te laten. Ik heb toch laten zien dat ik zelf, zonder me te verzetten, voorbeeldig een separeercel binnen kan lopen? Een hele prestatie. Maar ze houden zich niet aan hun woord en laten me er niet uit. Met mijn boosheid kan ik nergens heen. Ik schreeuw tegen de witte camera die er hangt, net zolang totdat er rode strepen verschijnen. Een duidelijk signaal dat ik te ver ben gegaan in mijn woede.

Er komt bij een volgend gesprek weer een rechter aan te pas en er word weer gesproken over een IBS maatregel. En dat terwijl ik me tijdens het gesprek juist rustig houd: ik scheld niet en schop geen scene. Mijn vader is bij het gesprek om me te steunen. Hij is rustig. Ik had eigenlijk gehoopt dat hij de boel kort en klein zou slaan om aan hun verstand te peuteren dat dit geen manier is om mensen te behandelen. Ik heb uitgelegd dat ik eruit wil, maar toch sluiten ze me op. Ik begrijp er helemaal niets meer van. Het is allemaal zo onrechtvaardig. Ik heb geen misdaad begaan en toch zit ik vast. Om een stap in hun richting te doen, bied ik mijn – niet-gemeende - excuses aan vanwege de ruzie om de telefoon. Nu verwacht ik dat ze van hun kant ook toegeven. Hoewel mijn woede een normale reactie is op een totaal onrechtvaardige maatregel, wordt dit geïnterpreteerd als onhandelbaar. Dat helpt allemaal niet mee.

Het duurt nog een paar dagen voordat ik in een soort apathische toestand terecht kom. Dan pas mag ik er uit. De weken erna zijn opnieuw een beproeving voor me: een tergende oefening in overdreven veel geduld hebben. De bedoeling is om langzaam de medicatie af te bouwen en heel langzaam de vrijheden op te bouwen. Dat is belangrijk, omdat ik deze terugval heb gehad. De eerste twee weken nadat ik uit de separeercel kom, mag ik niet naar buiten. Dit frustreert me enorm. Volgens de arts is mijn lithiumspiegel te hoog. Daarna gaat alles nog steeds tergend langzaam en word ik pas na drie maanden opname eindelijk ontslagen uit het ziekenhuis.



Nawoord

Een gesprek achteraf

Omdat ik hele negatieve ervaringen heb gehad in het ziekenhuis, kan mijn waarneming hierover gekleurd zijn. Toch wil ik hier wel een compliment maken naar de (meeste) verpleegkundigen. Zij waren over het algemeen zorgzaam, betrokken en deskundig. Maar de brand tijdens het opnamegesprek en de week in de separeercel hebben er behoorlijk ingehakt. Hierdoor heb ik zelf het gevoel dat ik niet beter ben geworden *dankzij* de opname, maar *ondanks* de opname. Te veel terugkijken met een blik van 'wat als' heeft weinig zin, want gedane zaken nemen geen keer. We zullen nooit weten hoe het anders had kunnen lopen. Maar het is belangrijk om te leren van fouten en ik vind dat de artsen en verpleegkundigen in mijn geval een enorme inschattingsfout hebben gemaakt door me zo lang vast te houden in de separeercel. Dat was heel erg traumatiserend. Het viel me op dat er veel patiënten langer dan één dag in de separeercel werden opgesloten. In principe mag zo'n cel, wettelijk gezien, alleen gebruikt worden als er sprake is van een noodsituatie, namelijk als de patiënt een direct gevaar vormt voor zichzelf of zijn omgeving. Dat was in mijn geval zeker niet aan de orde. Om deze misstanden aan te geven, heb ik een jaar na de opname een gesprek aangevraagd met de betrokken arts, de eindverantwoordelijke psychiater en een verpleegkundige. Ze erkenden dat ze de situatie destijds anders hadden kunnen inschatten. Hoewel er tijdens mijn verblijf in de separeercel tegen Martin en mijn ouders werd gezegd dat het om een therapeutische maatregel ging - in die zin dat een separeercel prikkelarm¹⁰ zou zijn - werd dit tijdens het gesprek ontkend. Ze bleven volhouden dat het om een noodmaatregel ging. Toch was het verder een goed gesprek: er was wederzijds begrip en ik had de indruk dat ze mijn klacht serieus namen. Ik hoop dat het zin heeft gehad en dat ze zorgvuldiger en terughoudender worden met het toepassen van een dergelijke traumatiserende maatregel. Daarna heb ik contact gezocht met een patiëntenvertrouwenspersoon¹¹. Zij gaf aan dat patiënten tegenwoordig duidelijker, zowel mondeling als schriftelijk, op hun recht gewezen worden om een dergelijk persoon in te schakelen als ze gesepareerd worden. Deze patiëntenvertrouwenspersoon kan dan bemiddelen. Ik heb mijn klacht gemeld bij de inspectie voor de gezondheidszorg om een duidelijk signaal af te geven. Ik hoop dat het separeren van kwetsbare patiënten in psychische nood snel tot het verleden zal behoren. Hoewel ik in mijn verhaal vrij negatief ben over de arts die me behandelde, was ze wel een prettige vrouw om mee te praten. Ze was met haar opleiding bezig, maar veel te jong en onervaren. Gedurende mijn opname had ik niet het gevoel dat ik veel aan haar had en kon qua gespreksniveau niet de diepte in gaan. Tijdens het gesprek achteraf zat ze er wat schaapachtig bij en liet de eindverantwoordelijke psychiater en de verpleegkundige het woord doen. De psychiater leek me wel een geschikte arts, maar die heb ik tijdens mijn opname nauwelijks gezien.

Over de rol van de partner en de naaste familie

Het is afschuwelijk om je vrouw te zien afglijden in een psychose na de geboorte van een prachtig kind. Hoe reageer je daarop? Wat moet je doen en wanneer moet je hulp inschakelen? Martin had vaak het gevoel dat hij op eieren moest lopen: hij kon of mocht niets verkeerd doen of zeggen. Hij kreeg om het minste of geringste mijn woede over zich heen, terwijl hij juist zo enorm zijn best deed om het gezin draaiende te houden. Zodra ik het gevoel kreeg dat hij de rol van hulpverlener op zich wilde nemen, raakte ik al geïrriteerd. Dit is heel moeilijk in een relatie: je bent gelijkwaardig als partners, maar op zo'n moment wordt deze gelijkwaardigheid behoorlijk onder druk gezet, ook van buitenaf. Van de crisisdienst moest Martin ervoor zorgen dat ik mijn medicatie innam, niet alleen ergens naar toe ging en ook niet te lang alleen was met Lotte. Dit leidde niet alleen tot grote irritatie, maar ook tot onzekerheid. Ik had het gevoel dat Martin, nota bene mijn eigen man, me niet meer vertrouwde. Dit besef is enorm pijnlijk. Als je eigen man, van wie je zielsveel houdt, je niet vertrouwt, dan verlies je toch ook het vertrouwen in jezelf? Het feit dat anderen gaan twifelen aan je psychische toestand geeft een enorme deuk in je zelfvertrouwen. Blijkbaar zien anderen dat er iets mis is, terwijl je dit zelf niet op die manier ervaart. Je hebt wel heel goed door dat anderen anders op je reageren, je ziet de zorgelijke blikken en het medelijden in hun ogen. Hierdoor ga je continu bij jezelf te rade, wat is er nou precies mis? Heb ik iets verkeerd gezegd of gedaan?

Gelukkig heb ik tijdens de opname en de herstelperiode daarna heel veel steun gehad van Martin, mijn familie en vrienden. Voor het bezoek in het ziekenhuis werd een schema opgesteld, zodat ik maar weinig avonden alleen hoefde door te brengen. Ze namen dan vaak wat lekkers mee of een leuk boek. Er werd normaal met me gesproken, zodat ik merkte dat ze me begrepen en me steunden. Deze steun is zo ontzettend belangrijk voor het herstel. Dan heb je het gevoel dat er mensen om je heen zijn die van je houden en je accepteren, ook al reageer je misschien af en toe wat anders dan ze van je gewend zijn. Het is voor de omgeving belangrijk om een dergelijke toestand vooral te zien als een tijdelijke situatie, waarin je misschien een karikatuur of uitvergroete versie van jezelf bent, maar ergens - in de kern - nog steeds jezelf. Ik ben dan ook heel erg dankbaar voor alle steun van Martin, mijn familie en vrienden die ik tijdens deze moeilijke periode heb gehad.

Over de diagnose

Meteen na binnenkomst in het ziekenhuis kreeg ik de diagnose postpartum psychose, wat me gezien mijn voorgeschiedenis en de symptomen zoals slecht slapen, druk zijn, lichte hallucinaties hebben, emotioneel labiel en prikkelbaar zijn, niet verbaasde. Toch zie ik het zelf meer als een postpartum manie¹² met randpsychotische verschijnselen. Kort gezegd is een psychose het verliezen van het contact met de werkelijkheid, met andere woorden: je raakt in een toestand waarin je bewustzijn veranderd is. Er waren twee korte momenten dat me dit overkwam: vlak nadat er brand was geconstateerd en toen ik met geweld in de separeercel werd opgesloten. Dit waren zulke absurde en heftige situaties, dat het niet verwonderlijk is dat je op zo'n moment, als pasbevallen moeder, even het contact met de werkelijkheid verliest. Voor de opname had ik al wel signalen die

wezen op een beginnende postpartum psychose/manie, maar ik had zelf sterk het gevoel dat ik hier goed mee om kon gaan. Ik wist waar ik op moest letten en was er zelf bij. Van een opname zag ik absoluut de noodzaak niet in. Juist de nare ervaring van je tegen de zin laten meeslepen, de brand en de gevoelens van onveiligheid hebben me over het randje van psychose geduwd, terwijl ik thuis nog voor die grens zat. De psychiater, die me na mijn opname behandelde, suggereerde dat ik me juist op tijd had laten opnemen. Misschien was het anders wel veel erger mis gegaan zonder dat er hulp was. Ik begrijp dat ze liever het zekere voor het onzekere namen, zeker omdat mijn dochter nog zo jong en kwetsbaar was. Dat was ook steeds het argument waardoor ik me dan toch maar liet overtuigen: om het voor haar en mijn eigen veiligheid te doen. Ik heb verder geen duidelijke waandenkbeelden gehad of hallucinaties waarin ik echt geloofde. Steeds had ik door dat het hallucinaties waren. En ik zag ze vaak als vriendelijke waarschuwing, namelijk dat ik goed op mezelf moest letten en tot mezelf moest proberen te komen. Soms was ik nieuwsgierig naar de hallucinaties en deed dan mijn best te verstaan wat ik dacht te horen, maar andere keren schrok ik er juist van. Lang na de brand rook ik nog die brandlucht, hoewel er niets aan de hand was.

Terugval

Toen ik na drie maanden eindelijk thuis was, wilde ik er vooral niet meer aan denken, niet meer over praten en het zo snel mogelijk achter me laten. Ik had nog wel gesprekken met mijn psychiater. Dit waren leuke gesprekken en ik voelde me na afloop altijd beter. Maar de meest moeilijke onderwerpen, zoals de brand en de separeercel, vermeed ik liever. Ik wilde zo snel mogelijk weer beginnen met het opbouwen van mijn werk. De hele opname was erg traumatisch geweest, dus het was niet onlogisch dat ik een half jaar na mijn ontslag uit het ziekenhuis een terugval kreeg. Ik kreeg heftige nachtmerries over brand en separeercellen en werd alsmaar drukker en prikkelbaarder. Martin reageerde hier goed op: we zijn samen naar de psychiater gegaan. Daar kreeg ik de diagnose 'manie' en hiermee ook meteen het label 'bipolaire stoornis¹³'. Ik probeer niet al te veel waarde te hechten aan dit label, want ik zie mezelf niet als iemand met een bipolaire stoornis. Qua stemming ben ik juist vrij stabiel. Bovendien heb ik nog nooit een depressie gehad (en hoop dit nooit mee te maken), dus de naamgeving klopt voor mij niet helemaal.

Het is goed dat er zorg is, want ik herken wel mijn kwetsbaarheid. Onder bepaalde stressvolle omstandigheden zou ik weer een manie kunnen krijgen. Natuurlijk is het beter als dit voorkomen kan worden. Op dit moment gaat het goed, al duurde het bijna anderhalf jaar voordat ik me weer helemaal de oude voelde. Ik ben van alle medicijnen af en heb een uitgewerkt noodplan voor het geval dat een manie weer de kop opsteekt. Ik heb er vertrouwen in dat dit niet nodig is en ik psychisch gezond blijf.

Een wijze uitspraak van mijn psychiater is dat iedereen een psychotische kern heeft. Ergens vind ik dit wel een geruststellende gedachte. Onder bepaalde omstandigheden kan iedereen even ontregelen. Onze hersenen zijn flexibel genoeg om deze ontregeling te herstellen en weer een goede balans te vinden. Hierbij zijn het geloof in volledig herstel,

een hoopvolle toekomst en een liefdevolle omgeving de belangrijkste ingrediënten. Met name dat laatste wil ik benadrukken. Het is fijn als je mensen om je heen hebt die van je houden zoals je bent. Vergeet daarbij niet het vermogen om jezelf en anderen lief te hebben. Dat is het allerbelangrijkste.

Alle namen zijn om privacyredenen gefingeerd.

Voetnoten

¹Een klinisch kraambed betekent dat je het kraambed op de afdeling Verloskunde doorbrengt. Tijdens deze opname krijg je begeleiding en ondersteuning van het verpleegkundig personeel met betrekking tot de zorg voor je baby. Daarnaast zullen de verpleegkundigen je observeren en vragen naar mogelijke psychische klachten ten gevolge van een ziektebeeld of psychiatrische voorgeschiedenis

² Temazepam is een slaapmiddel. Zie: <http://www.fk.cvz.nl/preparaatteksten/t/temazepam.asp> voor meer informatie.

³ Lorazepam is een slaapmiddel dat ook tegen angst en spanning werkt. Voor meer informatie: <http://www.fk.cvz.nl/preparaatteksten/l/lorazepam.asp>.

⁴ 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.

⁵ Haloperidol (merknaam Haldol) is een medicijn dat gebruikt wordt tegen psychose. Het is een klassiek antipsychoticum. Zie: <http://www.fk.cvz.nl/preparaatteksten/h/haloperidol.asp> voor meer informatie.

⁶ De naam 'vrijheden' is verwarrend, omdat het juist gaat om vrijheidsbeperkende maatregelen. In het ziekenhuis hadden ze een systeem met 3 vrijheden, waarbij je met vrijheid 1 alleen onder begeleiding in de gesloten binnentuin mocht, met vrijheid 2 alleen onder begeleiding naar buiten mocht en met vrijheid 3 mocht je alleen naar buiten. Verder hing het bijvoorbeeld ook van je 'vrijheden' af of je wel of niet mocht sporten en aan welke therapieën je mee mocht doen.

⁷ IBS betekent In Bewaring Stelling, waarbij iemand gedwongen in een psychiatrische instelling geplaatst wordt omdat de persoon een acuut gevaar vormt voor zichzelf of zijn omgeving. Zie: <http://www.dwangindezorg.nl/procedures/gedwongen-opname/ibs/hoer-verloopt-de-procedure-bij-een-ibs> voor de procedure van een IBS en <http://www.igz.nl/onderwerpen/handhavingsinstrumenten/wetten/bopz/> voor meer informatie over hoe een IBS wettelijk geregeld is.

⁸ 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>

⁹ 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 worden 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/>

¹⁰ Met betrekking tot de separeercel is het concept 'prikkelarm' natuurlijk verouderd. Want eenzame opsluiting is een heel sterke negatieve prikkel die veel woede oproept. Bovendien kan een tekort aan prikkels ook leiden tot allerlei hallucinaties. Zie: www.nvsvp.nl/vakblad/sppdf/sp69/sp69_hoofd04.pdf voor een artikel hierover.

¹¹ Een patiëntvertrouwenspersoon (pvp) is een onafhankelijk persoon die kan bemiddelen tussen de patiënt en de instelling en goed op de hoogte is van de regelgeving omtrent de psychiatrische zorg. Zie: <http://www.pvp.nl> voor meer informatie over de patiëntvertrouwenspersoon.

¹² 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.

¹³ Een bipolaire stoornis is een ernstige stemmingsstoornis. Zie <http://www.trimbos.nl/onderwerpen/psychische-gezondheid/bipolaire-stoornis> voor meer informatie.