

## **“Ik dacht dat mijn baby een duivel was”**

In Vriendinnummer 34 van 2009 vertelde Karin onder een pseudoniem over haar zwangerschapspsychose. Onlangs liet ze Vriendin weten dat ze een boek schrijft over deze moeilijke periode. Reden voor een terugblik. Hoe is het nu met haar?

Karin (40): Anderhalf jaar geleden kreeg ik van de een op de andere dag een zwangerschapspsychose. Mijn zoontje was nog maar een paar dagen oud toen het compleet misging. Ik weet nog dat ik me licht in mijn hoofd begon te voelen, terwijl mijn man baby Jeroen de fles gaf. Opeens begon ik overal tekens te zien dat ik God was. Ik werd niet angstig van de aanwijzingen die ik doorkreeg, maar vond het juist raar dat ik ze nu pas opmerkte. Wat vreemd dat ik al die jaren niet had gerealiseerd wie ik werkelijk was: God. Ik voelde me haast euforisch. Voor mijn man en mijn oudste zoon Mark, die destijds 11 was, moet het afschuwelijk zijn geweest om me te zien doordraaien. Ik had geen oog voor hun beleving en werd compleet in beslag genomen door mijn nieuwe identiteit en opdracht. Ik was ervan overtuigd dat het einde der tijden spoedig zou naderen. Ik zou sterven, maar voordat ik kon gaan, moest ik de mensheid iets meegeven. Ik moest de bijbel herschrijven.

Thuis werd de situatie al snel onhoudbaar. Mijn man heeft onze huisarts gebeld, die een psychiater inschakelde. Hij constateerde dat ik een zwangerschapspsychose had. Ik moest naar het Erasmus Medisch Centrum dat een speciale afdeling heeft voor deze aandoening. Omdat er niet direct een plaats beschikbaar was, werd ik gedwongen opgenomen in een gesloten afdeling van een psychiatrische kliniek. Thuis wachten totdat er een bed vrij kwam was geen optie omdat ik een gevaar was voor mijn omgeving. Ik begreep helemaal niet waarom ik opgenomen moest worden, er was toch niets mis met mij? In mijn beleving zag iedereen het verkeerd. Maar ik kon het ze als God niet kwalijk nemen. Zij waren mensen en die wisten niet beter. Na twee dagen kon ik terecht in het ziekenhuis, waar ook een kamertje was voor Jeroen. Op deze manier kon ik toch samen zijn met mijn kindje. Het is niet te bevatten wat een psychose met je doet. Je kan hele bizarre gedachten hebben, zonder dat je beseft dat deze volkomen onrealistisch zijn. Zo dacht ik op een gegeven moment dat de duivel in Jeroen zat. Ik weet nog dat mijn man en mijn oudste zoon langskwamen en we samen met de baby in het kamertje voor bezoek zaten. Baby'tjes rollen soms met hun ogen. Toen Jeroen dat deed, raakte ik in paniek. Ik kreeg het opeens ijskoud en was compleet in beslag genomen door de gedachte dat de duivel beslag van mijn zoon had genomen. Ik wilde maar een ding en dat was dat de duivel verdreven zou worden. Mijn zoon moest verlost worden van deze kwade demoon. Tegen mijn man zei ik dat Jeroen misschien dood moest. Toen hij stellig antwoordde dat dit echt niet kon, voelde ik me onbegrepen. Zag dan niemand dat mijn kindje groot gevaar liep? Achteraf gezien ben ik zo dankbaar dat ik niet alleen ben gelaten met Jeroen. Ik had niet voor mezelf ingestaan.

In oktober 2007 sprong een moeder met haar baby van het dak van de Amsterdamse Bijenkorf. Het kindje heeft de val niet overleefd. Veel mensen, waaronder ikzelf, stonden meteen met hun ongezouten mening klaar. Maar ik weet inmiddels dat het mij anderhalf jaar geleden ook had kunnen overkomen. Als bepaalde stoffen de hersenen ontregelen kan iedereen getroffen worden door een psychose. Door alles wat ik heb meegemaakt ben ik milder geworden naar anderen toe.

In het ziekenhuis ging het elke week een beetje beter met me. Ik werd goed ingesteld op medicijnen en werd langzamerhand de oude Karin. Toch heb ik eerder ontslag aangevraagd dan de psychiater adviseerde. Mijn schoonvader werd plotseling heel erg ziek en ik zag dat mijn oudste zoon door alles wat hij meemaakte er onderdoor dreigde te gaan. Als hij op bezoek kwam zag ik een intens verdrietige jongen. Ik wilde er voor hem zijn. Thuis ging het gelukkig beter met mij, maar niet met mijn schoonvader. Korte tijd na mijn thuiskomst overleed hij. Zijn dood wierp een zwarte schaduw op alles. We zijn nog altijd intens verdrietig dat hij zo kort van zijn kleinzoon heeft kunnen genieten. Gelukkig heeft hij Jeroen nog in zijn armen kunnen houden. Maar het steekt dat hij geen onbekommerde opa heeft kunnen zijn. Door mijn zwangerschapspsychose was mijn schoonvader vooral bezig met mij.

Het boek Na Het Bidden Ga Ik Dood dat ik aan het schrijven ben, draag ik daarom op aan mijn schoonvader. Ik heb besloten mijn ervaringen op papier te zetten omdat er weinig informatie te vinden is over psychosen en zwangerschapspsychosen. Heleen van Royen heeft hier wel over geschreven in De Gelukkige Huisvrouw, maar voor mij is dit verhaal niet herkenbaar. Ook op televisie vind ik dat er veel te weinig programma's zijn over psychische aandoeningen. En dat terwijl goede informatie broodnodig is. Iedereen heeft in zijn omgeving wel ervaring met iemand die een psychose heeft gehad. Nadat ik mijn verhaal aan Vriendin had verteld, kreeg ik ook reacties van kennissen en vrienden die mijn vermoeden bevestigden. Er is behoefte aan ervaringsverhalen. Ik houd van schrijven en had tijdens mijn verblijf in het ziekenhuis veel van mijn gedachten op papier gezet. Na het doornemen van deze notities, schreef ik elf pagina's en uiteindelijk is dit een heel boek geworden, dat ik laat uitgeven bij Free Musketiers uitgeverij. Waarschijnlijk komt het deze zomer uit. Hoe ik op de titel Na Het Bidden Ga Ik Dood ben gekomen? Veel mensen die last hebben van psychosen hebben dwanggedachten. Toen ik dacht dat ik God was, verkeerde ik in de stellige overtuiging dat ik een heel beknopte versie moest schrijven van de bijbel. Ik moest de kern verwoorden in vijftien zinnen zodat iedereen op aarde hem zou kunnen lezen. Nadat ik het geschreven had, moest ik bidden en daarna zou ik sterven.

Wat ik onder andere met mijn boek wil benadrukken is dat mensen het verschil leren kennen tussen een zwangerschapspsychose en een zwangerschapsdepressie. Na de geboorte van mijn oudste zoon heb ik een zwangerschapsdepressie gehad, dus helaas kan ik over beiden meepraten. Het grote verschil tussen deze twee aandoeningen is dat een depressie je intens somber en lusteloos maakt, maar je nog wel in het hier en nu bent. Een psychose daarentegen verandert je hele leven. Als ik mensen vertel over wat ik heb meegemaakt, verwarren ze dat vaak met een postnatale depressie. Ik kan het ze niet kwalijk nemen. Er is zo weinig over bekend. Zelf wist ik ook niet dat je na een zwangerschap een psychose kunt krijgen. Ook wil ik benadrukken dat mensen die een psychose hebben gehad niet labiel zijn. Ik ben niet iemand die snel uit het veld geslagen is en om het minste of geringste in huilen uitbarst. Een psychose overkomt je.

Inmiddels ben ik weer aan het werk en geniet ik van ons gezin, maar dat is niet vanzelf gegaan. Toen ik ontslagen werd uit het ziekenhuis zei de psychiater dat het nog twee jaar zou duren voordat ik niets meer van de zwangerschapspsychose zou merken. Eerlijk gezegd leek me dat wat overdreven. Ik kon me voorstellen dat ik extra tijd nodig had om helemaal de oude te worden, maar twee jaar vond ik wel heel ruim ingeschat. Nu weet ik dat een zwangerschapspsychose wel degelijk lang naweeën kan geven. Net na mijn psychose had ik last van restverschijnselen. Als ik Jeroen een schone luiertafel gaf, flitste soms de gedachte dat de duivel in hem zat, door mijn hoofd. Dan keek ik naar hem terwijl hij zo lief op de commode lag en dan kwam dat afschuwelijke beeld opeens voorbij. De schrik die me dan om het hart sloeg was gigantisch. Gelukkig besepte ik meteen dat dit beeld volkomen irreëel was en alles te maken had met de psychose die ik had gehad. Je hersenen hebben zo'n klap gehad dat het even duurt voordat alles weer op zijn plaats komt. Het is heel belangrijk dat je kennis hebt over de ziekte, zodat je weet wat je te wachten staat. Als ik last kreeg van angsten, probeerde ik ze vooral te overwinnen omdat ik wist dat de restverschijnselen erbij hoorden. Maar dit was niet makkelijk. Ik heb een tijdje 's nachts niet in de spiegel durven kijken, omdat ik bang was dat ik geen spiegelbeeld had. Ook durfde ik niet meer auto te rijden, terwijl ik al vanaf mijn achttiende mijn rijbewijs heb. Ik heb mezelf gedwongen om toch in die spiegel te kijken en in die auto te stappen. Net zo lang totdat het merkte dat de angsten verdwenen. Ik ontdekte ook dat de angsten minder werden als ik ze bespreekbaar maakte. Ik heb dan ook heel wat uurtjes met mijn man pratend doorgebracht over wat ik dacht en voelde. Gelukkig heeft hij me altijd kunnen steunen. De periode waarin ik psychotisch was, moet echt heel moeilijk voor hem zijn geweest. Alle zorg voor Jeroen kwam op zijn schouders terecht, en toch bleef hij optimistisch en liefdevol.

Inmiddels gaat het goed met me en ben ik weer aan het werk. Jeroen groeit als kool en Mark is een vrolijke knul die het geweldig doet op school. Toen zijn opa overleed en ik net uit het ziekenhuis was ontslagen, heeft hij de CITO-toets heel goed gemaakt. Dat vind ik zo knap van hem. Ik ben heel erg trots op ons gezin.