

## **Wij kunnen de wereld aan!**

Jarenlang hadden we al een kinderwens, maar door de mogelijkheid van in-vitrofertilisatie (IVF), ook wel reageerbuisbevruchting genoemd, wordt deze wens eindelijk vervuld. Na twee spannende weken wachten mogen we uiteindelijk de test doen. Om half vijf 's ochtends kan ik niet langer meer wachten en doe de test. Ik ben zo nieuwsgierig! Ik ga naar beneden en ben dolblij als er twee streepjes verschijnen. Ik storm naar boven om mijn man wakker te maken. Het is gelukt, we zijn zwanger! Wat geniet ik van mijn zwangerschap. Ik heb totaal geen last van misselijkheid en voel me enorm fit. De echo's zijn goed totdat we de 20-weeken-echo krijgen. De teleurstelling is groot als blijkt dat het kindje vochtblaasjes heeft in zijn linkernier. We worden doorverwezen en op een later tijdstip wordt er nogmaals een echo gemaakt. Tijdens deze echo wordt bevestigd dat het om een multicysteuze nier gaat, dus deze nier zal geen functie hebben. In het ziekenhuis volgt een extra echo en bij de verloskundige wordt dit ook in de gaten gehouden. Het is vooral belangrijk dat de andere nier het goed blijft doen. Gelukkig is dit het geval.

Tijdens de zwangerschap begint mijn bloeddruk op te lopen en moet ik thuis ook mijn bloeddruk meten. Ik krijg instructies om te bellen als de onderdruk boven de waarde 90 is. Op een avond meet ik om half twaalf voor de zekerheid mijn bloeddruk op. Deze is meermalen boven de grens, dus ik bel de verloskundige en ze komt langs. Een opname in het ziekenhuis is het gevolg. De volgende dag heb ik constant harde buiken en voorweën. Na controle blijkt er al een paar centimeter ontsluiting te zijn. Spannend! Nu gaat het niet lang meer duren.

Na een onrustige nacht is het dan zover. Om 9 uur 's morgens worden, zoals de vorige dag is afgesproken, mijn vliezen gebroken. Om half 11 komen de weeën echt op gang en die zijn behoorlijk heftig. Ik kan ze het beste opvangen als ik sta, wiegend met mijn heupen heen en weer, maar ik heb veel pijn. Als ik om pijnbestrijding vraag, oppert de verloskundige om een warm bad te proberen. Dit is geen succes. Met vijf centimeter ontsluiting geef ik aan dat ik nu echt pijnmedicatie wil. Als na overleg besloten wordt dit te doen, blijkt de ontsluiting zodanig ver te zijn dat er geen injecties meer gegeven mogen worden. Midden in een weeënstorm besef ik dat het nu op mijn eigen kracht aankomt. De persweeën zijn zo ontzettend heftig dat ik veel moeite moet doen om ze weg te puffen. De verloskundige en verpleegkundige blijven bij me en mijn man natuurlijk ook. Eindelijk mag ik persen.

Het begin gaat goed, maar na een half uur beginnen de weeën zwakker te worden en komen minder vaak. Toch zijn de haartjes van de baby al te zien. Na weer een half uur persen belt de verloskundige uiteindelijk de gynaecoloog. Hij komt kijken en vertelt

me dat ik niet goed zou persen. Dan gaat het ineens heel snel. Verpleegkundigen komen om me heen staan, de gynaecoloog plaatst een zogenaamde kiwi en de verloskundige verdooft en knipt. Ondertussen krijg ik een infuus in mijn arm en een prik in mijn been om de weeën op te wekken. Bij de volgende perswee schreeuw ik het uit van de pijn. Ik kijk omhoog en zie dat mijn baby op mijn buik gelegd wordt. Hij huilt en is zo mooi, hij is absoluut de mooiste baby. Op dat moment heb ik nog niet door dat ik van onderen behoorlijk toegetakeld ben. Ons kindje wordt schoongemaakt, aangekleed en aan de borst gelegd. Hij zuigt goed en ik geniet van hem. Even later komt de kinderarts langs en doet de benodigde controles. Ons kindje plast tegen hem aan, dus alles lijkt goed te zijn. Het is tijd om te gaan hechten, dus de gynaecoloog wordt erbij gehaald. Ze zijn er niet zeker van of het om een totale ruptuur gaat. De twee eerste hechtingen doet hij behoorlijk hardhandig. Net als ik denk 'nog even doorgaan en ik geef je een schop', gaat hij weg. Ik vertel de verpleging dat ik vind dat de man nogal hardhandig is. Als reactie krijg ik dat hij niet zo goed kan omgaan met vrouwen die pijn lijden. Heel even vraag ik me af waarom deze man gynaecoloog is geworden.

De verloskundige gaat verder met hechten. Omdat ze veel moeite heeft om het weefsel aan elkaar te krijgen, roept ze er een collega bij. Die zegt dat ze goed bezig is en verdwijnt weer. Na meer dan een uur hechten is het klaar en heb ik eindelijk rust. Ondanks de plaatselijke verdoving is het hechten enorm pijnlijk. Na het eten mag ik gaan douchen, maar ik kan amper op mijn benen staan. Gauw word ik op bed gelegd waar ik verder droog gemaakt en aangekleed word.

Mijn man heeft inmiddels familie gebeld en de eerste kraamvisite komt al snel ons mannetje bewonderen. Ook de dag erna zit ik helemaal op een roze wolk en ben ik druk met het geven van borstvoeding en het knuffelen van mijn kindje. De daaropvolgende nacht word ik ineens wakker. Ik ben volledig in paniek en helemaal in tranen. Nu pas beleef ik de bevalling opnieuw en het dringt tot me door dat het allemaal niet naar wens is gegaan. En dat is een understatement. Tijdens haar ronde komt de verpleegkundige binnen en ziet mij in tranen. Ze gaat een gesprek met me aan en meldt dit in een rapportage. De volgende ochtend is er nogal wat drukte aan mijn bed, terwijl ik al bijna niet geslapen heb.

De verloskundige, een andere gynaecoloog en diverse verpleegkundigen gaan met mij in gesprek. Ik durf het niet aan om naar huis te gaan en besluit nog een dag langer in het ziekenhuis te blijven. Ik heb veel last van mijn hechtingen en voel me ontzettend slecht. Al mijn spieren doen zeer. Het is alsof ik door een vrachtwagen ben overreden. Mijn ijzergehalte blijkt erg laag te zijn en hiervoor krijg ik medicatie.

Vanwege de eerdere medicatie voor de hoge bloeddruk krijgt ons kindje om de drie uur een hielprikje om de glucose te meten. Daarnaast wordt zijn temperatuur gemeten. Deze

blijft alsmat stijgen en hij blijkt dorstkoorts te hebben. De kinderarts geeft aan dat hij bijvoeding nodig heeft, dus het is maar goed dat we een dag langer blijven. Als ik van de verpleegkundigen hoor dat ik thuis beter af ben, voel ik me niet meer welkom en wil ik naar huis. De volgende dag is het zover.

De dagen dat ik thuis ben, besef ik steeds meer hoe de bevalling is gegaan en ben ik daar heel erg verdrietig over. Ik vertel mijn verhaal aan de kraamverzorgende en de verloskundige die aan huis komt. Ze belt met het ziekenhuis om te vertellen dat ik ontevreden ben over de gang van zaken. Als ik word teruggebeld, krijg ik te horen dat de gynaecoloog zo gehandeld heeft omdat hij op dat moment spreekuur had en er geen vervanging was. Hij had enorme haast en daarvan ben ik de dupe geworden. Ik verwijt hem dat hij voor mij niet de tijd heeft genomen. Hij heeft niet eens uitgelegd wat hij ging doen. Graag had ik de keuze gehad om het persen zelf nog te proberen nadat ik een infuus en een prik had gekregen om de weeën op te wekken. In ieder geval had hij meerdere persweeën kunnen gebruiken om ons kindje geboren te laten worden. Omdat hij mij geen keuze gaf en geen tijd gunde, heeft hij mij de kans op een prettige bevalling abrupt afgenomen. Hij had zoveel haast dat hij ons na de geboorte niet eens heeft gefeliciteerd, ook niet toen hij terugkwam om te kijken of het om een totale ruptuur ging. Vanwege de multicysteuze linkernier moeten we met ons kindje naar een nefroloog, een arts die zich bezighoudt met nieraandoeningen. Het blijkt dat hij een verwijd nierbekken heeft aan zijn goede nier. Voor ons is dit de volgende teleurstelling. Nu is verder onderzoek noodzakelijk om de oorzaak van dit nierprobleem te achterhalen.

Tien dagen na de bevalling schrik ik ineens enorm als zijn linkerarmpje helemaal slap wordt na het geven van borstvoeding. De kraamverzorgende komt langs en belt onmiddellijk de verloskundige. In het ziekenhuis wordt na een foto duidelijk dat zijn sleutelbeentje gebroken is en dat hij daar kinderfysiotherapie voor zal krijgen. Ik geef aan dat ik bang ben dat het mijn schuld is, maar de kinderarts zegt dat het door de bevalling is gekomen en dat het bot alweer aan het helen is. De volgende dag komt de fysiotherapeut, de verloskundige en iemand van de GGD thuis op bezoek. Voor een tweede keer wordt een gehoortest gedaan en ook deze blijkt niet goed te zijn. Ook daar maken we ons nu zorgen over. Na een verlengde kraamzorg staan we er nu alleen voor.

Drie dagen later voel ik me 's avonds raar en onrustig. De gedachte dat het niet goed gaat met mijn kindje komt ineens bij me op. Ik heb sterk het gevoel dat als ik nu niet ingrijp, dat hij dood zal gaan. Alsof ik afscheid moet nemen, loop ik om de kinderwagen heen. Tegen mijn man durf ik niets te zeggen. Het enige dat ik tegen hem zeg, is dat ik wil dat de volgende dag de huisarts langskomt. Voorzichtig til ik hem op en neem hem mee naar het aankleedkussen. Aan mijn man geef ik de opdracht om 112 te bellen.

Ondertussen doe ik zijn luier uit en meet ik zijn temperatuur. Deze staat op 36 graden. In mijn beleving lijkt hij langzaam bij te komen. Mijn man heeft 112 aan de lijn en ik verzoek ze om meteen te komen, want het gaat helemaal niet goed met hem. Ze zijn er snel bij en onderzoeken hem, maar alles blijkt goed te zijn. Toch voelt het voor mij niet zo.

Ze besluiten ons mee te nemen in de ambulance, mijn man rijdt achter ons aan. In het ziekenhuis worden we naar de kinderafdeling gebracht en wordt hij in een bedje gelegd. Er wordt gezegd dat 'alles goed is', maar nog steeds voelt het voor mij niet goed. Ik heb de gedachte dat hij doodgaat. Omdat ik niet gerustgesteld kan worden, word ik van de afdeling gehaald en naar een andere ruimte gebracht. Ondertussen komt mijn man aan op de kinderafdeling. Hij wordt opgevangen door de kinderarts en hem wordt verteld dat alles goed gaat met ons kindje, maar dat zij zich zorgen maakt om mij.

Doordat ik bij ons kindje ben weggehaald, glijd ik steeds verder af. Ik heb het gevoel óf zelf dood te gaan óf dat mijn kindje doodgaat. Ik vecht ertegen, want ik wil alles geven en doen wat ze vragen, zolang hij maar in leven blijft. Ik heb het gevoel dat ik niet duidelijk genoeg kan maken dat hij het allerbelangrijkste is. Het lijkt wel alsof ze niet begrijpen wat ik bedoel, dus ik geef aan dat ik graag wil dat mijn zus komt. Zij zal me wel begrijpen.

Even later hoor ik mensen op de gang. Mijn zwager, tante en zus zijn in gesprek met de artsen. Terwijl ik zo duidelijk mogelijk probeer te zijn, horen ze me niet. 'Jullie moeten nu wat doen anders haalt ze het niet', hoor ik ze zeggen. Ineens voel ik de hartslag van mijn kindje. Daarna is het weer weg en dat is behoorlijk verwarrend. Blijkbaar ga ik dood en blijft hij leven. Als hem dat gaat redden, dan wil ik hem mijn leven geven. Met mijn zus kom ik in een andere ruimte terecht, maar ik heb het gevoel dat het te laat is. Ik voel de pijn in mijn borst en in mijn hart en denk dat ze mijn kindje aan het opereren zijn. Bij hem is het gelukt! Hij blijft leven en ik ben dood. Nu zal ik terugkomen in de ziel van mijn kindje.

Ik zie mijn zus zitten en mijn man ernaast. Langzaam kom ik bij en beseft ik dat het allemaal niet waar was wat er zonet gebeurde. Ik vind dit zo raar. Hoe kan dit? Tijdens het gesprek met de psychiater vertelt hij dat het om een psychose gaat met bewustzijnsdaling. Kunnen we nu naar huis? Voordat ik het weet, is het al geregeld. Mijn man haalt ons kindje en ondertussen wordt er een kolf geregeld. De pijn op mijn borst blijkt te komen door de grote hoeveelheid voeding. Na het afkolven lopen we door de hal naar buiten. Ik krijg slaapmedicatie mee. Eenmaal thuis val ik in een diepe slaap.

In de dagen erna slaap ik veel en ben ik 's nachts erg onrustig. De derde dag na het korte bezoek in het ziekenhuis voel ik me weer niet goed. Er zitten allemaal rare dingen in mijn buik en heb weer het idee dood te gaan. Ik raak volledig in paniek en vraag mijn

man om weer 112 te bellen. Er komt een arts langs en hij constateert dat het lichamelijk helemaal goed met me gaat. Ondanks extra slaapmedicatie word ik toch elke nacht wakker en bel ik met de crisisdienst. De medewerker adviseert me om een beker melk te nemen of een extra pilletje. Daarna volgt het advies om weer te gaan slapen. Dagelijks komen er andere mensen van de crisisdienst langs en ook de psychiater is steeds een andere persoon. Verder volgt er weinig actie.

Een week later gaat het weer niet goed. Weer voel ik me onrustig. Ik vertel tegen mijn vriendin dat ik opnieuw ga bevallen. Als de hond naar buiten rent, denk ik dat ze doodgaat. Terwijl mijn man bij de burens aan het praten is, raak ik weer helemaal in paniek. Ik spring van de bank en voel een paar hechtingen knappen. Ik voel me net satan die alles kan bepalen en die iedereen voor mij op de vlucht laat slaan. Ik ben bang voor mezelf. Zo kan het dus niet langer. Ik vertrouw mezelf niet en ik wil pertinent niet alleen gelaten worden. Door de psychiater en de crisisdienst wordt besloten dat ik wordt opgenomen. Ik stem toe, want ik wil zo graag geholpen worden.

Er wordt een oppas geregeld, maar aan de telefoon hoor ik mijn zus zeggen dat we geen dood kindje moeten brengen. Ik wil mijn tas inpakken, maar ik weet niet wat ik allemaal mee moet nemen. Gelukkig krijg ik hier hulp bij. Even later stappen we in de auto. Ik zit achterin met mijn vriendin en mijn man rijdt. Bij mijn zus wordt ons kindje ondergebracht. Ik geef hem een kusje op zijn handje, omdat ik er niet goed bij kan. We rijden verder, maar ik heb het gevoel dat ik in een soort koker zit. Het is wazig om me heen, de auto's flitsen voorbij en ik kan het allemaal niet meer volgen. Hoe verder ik bij mijn kindje vandaan rijd, hoe verwarrender het voor me word. Nu vraag ik me af waarom ik warm ben en hij zo koud. Ik maak me steeds meer zorgen en ik vraag mijn man of hij wil stoppen om hulp te regelen. Bij aankomst in het ziekenhuis heb ik het gevoel dat ik niet meer kan lopen. Ik moet ondersteund worden door mijn man en vriendin. Net voor de ingang twijfel ik of ik wel naar binnen moet gaan, maar toch ga ik. Mijn man en vriendin worden apart genomen om te praten en ik krijg medicatie. Telkens hoor ik pieptonen in mijn oor. Elke keer als ze terugkomen van een gesprek, denk ik dat er nieuws is over ons kindje. Even later word ik naar mijn kamer gebracht en moet ik afscheid nemen van mijn man en vriendin. Ik wil niet dat ze weggaan, maar toch gebeurt dat.

De kamer waarin ik terechtkom, is klein. Er staat een bed met daarnaast een tafeltje, en er staat een kast. Er is een aparte douche, een toilet en er hangt een lelijk oud groen gordijntje. Voor mij staat vast dat ik in een cel beland ben. Inmiddels heb ik mijn medicatie voor de nacht gehad en ga ik in bed liggen. Ik zie dat er camerabewaking is en dat belemmert me. Ik voel me opgelaten en durf me amper te bewegen. Het idee dat ik in een cel beland ben, bevestigt mijn vermoeden dat mijn kindje niet meer in leven is. Ik

stuur berichten via de telefoon, maar ik kan het amper meer volgen, de tijd gaat veel te snel. Het is net alsof de grote wijzer net zo snel gaat als de secondewijzer.

Ik ben er van overtuigd dat het mijn schuld is dat ons kindje er niet meer is. Iedereen is boos op mij, ik voel messteken in mijn rug. Ze zijn een crematie aan het regelen en ik mag daar niet bij zijn. Eerder mocht ik dat wel bij een ander kindje wat helaas is overleden. En ik was ook bij het afscheid van het doodgeboren kindje van een vriendin, maar niet bij mijn eigen kindje. Hoe kon ik hem nu dood laten gaan? Het lijkt wel alsof ik verbonden ben met de duivel. Mijn overleden schoonvader, die ik helaas nooit heb gekend, is kwaad. En zelfs onze zwarte overleden kat komt voorbij en krabt me.

's Nachts komen er regelmatig mensen langs om te kijken hoe het met me gaat. Ik vraag om hulp, want ik wil niet alleen zijn. Dan word ik bang. De afdeling is behoorlijk onrustig en 's nachts hoor ik medepatiënten. Gelukkig blijft de verpleging 's nachts even bij me zitten. De volgende morgen mag ik douchen in een andere badkamer. Ik moet goed spoelen, maar het is allemaal erg pijnlijk. Op de vloer van de douche zie ik het bloed verdwijnen in het afvoerputje. Waarschijnlijk moet ik zo mijn sporen uitwissen, omdat ik een crimineel ben die opgesloten zit.

Na het douchen en ontbijten mag ik naar handenarbeid, maar ik weet niet zo goed wat ik daar moet doen. Daar hoor ik van medepatiënten verhalen over 'In Bewaring Stelling' en 'Rechterlijke Machtiging' en ik ben bang dat ik dat ook krijg. Iedereen kan vast aan mij zien dat ik een crimineel ben. Ik word aan het punniken gezet wat me onmiddellijk herinnert aan het hechten na de bevalling. Ook hoor ik stemmen die steeds 'steek' zeggen. Ondanks mijn angst stop ik er niet mee. Af en toe doe ik het verkeerd en moet er een stukje over. Niet veel later word ik geroepen voor een gesprek met een psychiater en een verpleegkundige. Ik kan het gesprek niet goed volgen, want ik hoor steeds van alles. Wat nog wel blijft hangen, is het gedeelte over de medicatie. Blijkbaar krijg ik er wat slaapmedicatie bij.

Ik weet niet waar ik beland ben, maar ik voel me hier absoluut niet op mijn plek. Van mijn kamer durf ik niet af. Vanuit de deuropening zie ik een lange gang. Eerder heb ik een rondleiding gehad en moest ik zelf mijn eten en medicatie halen. Maar nu durf ik niet alleen door de gang naar de huiskamer te lopen. Wat voel ik me klein, bang en eenzaam! Na het verzamelen van moed loop ik er toch naartoe. Ook nu ben ik bang dat anderen aan mij zien dat ik mijn kindje dood heb laten gaan.

Ik ga erheen om te eten. De medebewoners zijn erg behulpzaam. Ik smeer een broodje met chocoladepasta. Mijn eetlust is ineens weg, dus ik loop naar de keuken om mijn broodje weg te gooien. Terwijl ik het broodje in de prullenbak gooi, zie ik dat de chocoladepasta veranderd is in babypoep. Ik voel weer angst opkomen, maar doe net alsof er niets aan de hand is. Eenmaal in de huiskamer weet ik dat ik heel erg hard moet

werken, want anders eindig ik net zoals mijn moeder die in een coma heeft gelegen. Op tafel zie ik een boek liggen waar 'gekkenhuis' op staat. Nu pas komt het besef dat ik in een psychiatrische instelling opgenomen ben.

Ik kijk naar de televisie en zie een documentaire over een vrouw die twee kindjes heeft gekregen. In paniek vraag ik in een tekstbericht wanneer mijn man op bezoek komt. Gelukkig is hij al onderweg, want ik moet hier zeker weg. Het personeel komt ook in actie en daar word ik onrustig van. Ze komen met een pilletje aan waar ik loom van word. Mijn zus en mijn man zijn er. Nu ben ik ineens kwijt wat ik wilde zeggen toen ik nog 'helder' was. Voorzichtig geef ik aan wat er gebeurd is. Ik vertel hen dat ze me een pil hebben gegeven en dat ik daar nu zo loom van ben. Dat doen ze expres, zodat ik niets zeg over de gang van zaken hier. Omdat ik denk dat in de ruimte waar we zitten ook camerabewaking zit, wil ik dat niet hardop zeggen. Ik vraag of ze een crematie aan het regelen zijn. Ze vertellen me dat ze dat nooit zouden doen zonder mij en dat het ook niet nodig is. Het gaat namelijk heel goed met mijn kindje. Ze laten foto's zien, maar toch geloof ik het niet. Door tegen mijn man aan te knuffelen, laat ik zien dat ik blij ben dat hij er is. De volgende dag laat mijn man een filmpje zien van ons kindje en nu pas geloof ik hem helemaal. Ik voel me blij en opgelucht en heb het idee dat het met mij de goede kant op gaat. De tijd gaat niet meer zo snel voorbij. Na twee dagen mag ik eindelijk naar een normale kamer. Nu pas zie ik dat mijn 'cel' een observatiekamer is.

Na vier dagen mijn kindje niet gezien te hebben, is er eindelijk een plek op een locatie dichterbij huis. Er is maar één ding belangrijk en dat is dat ik hier weg moet. Eigenlijk wil de verpleging mij nog niet laten gaan en wordt er geprobeerd om dat tegen te houden. Er wordt gezegd dat het mijn eigen keuze is en of ik dat dan wel moet doen, maar ik heb geen twijfel. Ik ga hier weg! Snel pak ik mijn tas in. De meegebrachte taart mogen we nog opeten. Ik denk alleen maar aan de extra minuten dat we hier zijn, dus laten we het gauw opeten en gaan. Ik ben redelijk opgewekt en merk dat de terugreis beter gaat. Toch hoor ik nog steeds 'kukeleku' als de telefoon gaat en gepiep in mijn oor. Aan mijn man is uitgelegd waar we moeten zijn. Toevallig is het etenstijd, dus mogen we alledrie mee eten. Ik krijg nog kadootjes, want het is Valentijnsdag. Er wordt heel kort een intakegesprek gedaan en na afloop mag ik mijn kamer zien. Deze is zonder videobewaking. Nu pas voelt het goed. Omdat het voor mij al een drukke dag is geweest, wordt de afspraak met de psychiater verzet. Mijn man en vriendin vertrekken. De volgende dag lijkt het alsof ik op gang moet komen. Ik merk dat ik van slag en erg bang ben. Zó bang dat ik tijdens een rondleiding over de afdeling lijkbleek word. Diezelfde ochtend komt er een arts langs om mijn hechtingen te bekijken en te verwijderen. Dat is behoorlijk pijnlijk. Ik weet dat mijn kindje vandaag voor een

onderzoek in het ziekenhuis moet zijn. Ook de psychiater komt langs voor een gesprek. Hij houdt het kort, maar schrijft wel antidepressiva voor.

Die avond staat een bezoek van mijn man, kindje en zus gepland. Ik kan niet wachten om ze te zien. De tijd gaat niet meer zo snel als eerst. Als ze er eenmaal zijn, ben ik zo blij. Vooral omdat ik eindelijk mijn kindje weer zie. Hier mag hij gelukkig elke dag langskomen, ook op de afdeling. Wat heb ik hem gemist, maar wat voel ik me een slechte moeder dat ik niet eens voor mijn eigen kindje kan zorgen. De eerste dagen op deze nieuwe plek voel ik me misselijk, ik moet steeds overgeven en heb diarree. De antidepressiva wordt onmiddellijk stopgezet en de misselijkheid gaat weg. Ik ben daardoor wel emotioneel, maar gelukkig werkt de slaapmedicatie goed. Voor vandaag heb ik mijn portie wel gehad.

De volgende ochtend ben ik vroeg wakker. Ik lig nog in bed met een knuffeltje, die ik heb gekregen van mijn zus, en mijn smartphone tegen mij aan. Dan kom ik op het idee om dingen op te zoeken over psychose, deze term had ik van de psychiater meegekregen als diagnose. Ik kom terecht op de website van Karin den Oudsten. Nooit meer zal ik vergeten dat er staat: 'Iedereen doet zijn best, maar leuk wordt het nooit'. Een understatement, maar helemaal waar. Ik ben blij met deze site en lees deze helemaal door. Dan komt het besef van wat ik eigenlijk heb, namelijk een kraambedpsychose. Een ziekte die kan voorkomen na de bevalling. Ik lees over het gebruik van lithium en dat het vaak wordt voorgeschreven. Ik opper het bij de psychiater en hij stemt toe.

Nog steeds houd ik me op de afdeling heel afzijdig en sluit me af voor de rest. Ik praat weinig en ben erg bang. Als ik bij de verpleegpost sta, zie ik dat er aan de andere kant van de afdeling meerdere kamers vrij zijn. Dit zijn kamers met bewaking. Ik vind het nogal vreemd dat ik hier niet eerder terecht kon. Wanneer ik besef dat ik niet meer overgeplaatst zal worden en dat ik mijn privacy behoud, word ik langzaamaan wat vrijer. Ik neem een verpleegkundige apart en vertel dat er wat veranderd is. Ik geef aan dat ik graag naar huis wil en ze zegt dat dat een goed teken is. Ook vertel ik dat ik bijna de hele nacht wakker ben geweest, omdat ik naar de gynaecoloog moet voor een onderzoek. Zo'n onderzoek is traumatisch, dus ik durf niet goed. Gelukkig gaat er iemand met me mee en dat geeft me een vertrouwd gevoel. Voor het eerst hoor ik van een ander dat ik veranderd ben, omdat ik me meer openstel. Af en toe hoor ik nog wel stemmen, maar ik kan het wat beter relativieren en inzien dat het onzin is. Op de televisie zie ik de ondertiteling over doodgaan in vetgedrukte letters staan. Dat valt me op en realiseer me dat ik veel met de dood bezig ben. Het geeft me een naar gevoel en depressieve gedachten. Ik vraag me af wat het leven nog voor zin heeft als ik toch niet thuis ben om voor mijn kindje te zorgen en bij mijn man te zijn. Ik vraag me

zelfs af hoe het zou zijn om van een gebouw af te springen. Ineens komt het besef dat deze gedachten veel te ver gaan en geef mezelf een schop onder mijn kont. Natuurlijk voer ik mijn gedachten niet uit, ik kan mijn man en kind toch niet achterlaten! Met niemand deel ik mijn gedachten, omdat het waarschijnlijk in mijn nadeel werkt. Gelukkig komen deze gedachten niet meer terug.

Iedere dag komen mijn man en mijn zoontje langs, maar elke keer breekt mijn hart als ze weer weggaan. Ik vind het echt slopend. De dagen duren zo lang en ik heb weinig therapie. Gelukkig komen mijn zus en een paar vriendinnen ook een paar keer langs. Mijn zus vertelt dat ze binnenkort een paar dagen op vakantie gaat. Aan de ene kant zal ik haar heel erg missen, maar aan de andere kant gun ik het haar zo. Ze is voor ons zo'n goede hulp geweest en daar ben ik heel erg blij mee. Temeer omdat onze moeder er niet voor ons kan zijn. In deze situatie mis ik mijn moeder enorm. Voor het ongeluk hadden we een hele goede band en konden heel goed met elkaar praten. Ik kon met alles bij haar terecht en ik had het gevoel dat ze me altijd zo goed begreep. In deze ellende heb ik haar juist zo nodig.

In de tweede week van mijn opname mag ik op zondagmiddag even naar huis. Samen met mijn man doe ik mijn kindje in bad. Ik merk aan mezelf dat ik nog niet veel aankan als tegelijkertijd mijn zus binnenkomt en de hond tekeer gaat. Na een paar uur ben ik doodop en gaan we terug naar de instelling.

Een paar dagen later haalt mijn vriendin me op om naar mijn paard te gaan. Wat ben ik blij dat ik haar weer zie. Op de terugweg eten we junkfood en praten we in de auto. Ik word erg emotioneel, maar uiteindelijk kan ik mijn hart even luchten. We besluiten om terug te gaan, maar omdat mijn tranen maar blijven komen, lopen we nog een rondje door het aangrenzende park en praten we verder op een bankje. Het voelt zo ontzettend rot om terug te gaan. Het is vreselijk om te worden opgesloten, zeker omdat ik niet alleen van de afdeling af mag.

Het weekend erop blijf ik voor het eerst thuis slapen. Ik geniet er van, maar het voelt ook raar om thuis te zijn. Het is erg fijn om als gezin samen de tijd door te brengen. Heel rustig begin ik wat dingen in het huishouden te doen. De komende week mag ik wat vaker naar huis, maar elke keer is het zo ontzettend zwaar om terug te moeten. Ik geef aan dat ik graag thuis wil zijn, maar ik wil dat dit keer alles goed geregeld is. Als ons kindje voor het eerst naar het consultatiebureau gaat, kan ik gelukkig mee. Met een verwijskaart worden we doorgestuurd naar een audiologisch centrum, omdat er nog steeds twijfel is over zijn gehoor. Daar krijgen we te horen dat hij aan één oor doof is en dat daar niets meer aan te doen is. Hij zal daarmee opgroeien en mee moeten leren leven. Het is een behoorlijke teleurstelling en mijn man en ik zijn allebei erg aangeslagen.

Na vier weken is het dan eindelijk zover. Ik mag definitief naar huis. Wat verheug ik me er op om elke dag met ons kindje samen te zijn en voor hem te zorgen. Toch merk ik dat het nog zwaar is. Er komen nog heel veel beelden van de psychose naar boven en die zijn behoorlijk opdringerig. Ik krijg het advies om afleiding te gaan zoeken, maar dat vind ik moeilijk, omdat ik me niet goed kan concentreren om te lezen of programma's te kijken. Ik probeer in ieder geval om twee keer per dag met ons kindje en de hond te gaan lopen. En ik schrijf alles zoveel mogelijk op, zodat ik de gebeurtenissen ergens kan parkeren.

Er is bij ontslag afgesproken dat ik - omdat ik zo snel naar huis ging - de maximale hulp krijg, maar helaas is dat niet haalbaar. De crisisdienst wil weer langskomen, maar dat weiger ik, omdat ze voor mijn gevoel meer hadden kunnen doen toen ik die ene week thuis was. Nu mogen ze wat mij betreft wegblijven. In plaats daarvan krijg ik intensieve thuisbegeleiding. Dit is twintig uur per week, verdeeld over de vier dagen dat mijn man aan het werk is. Maar na anderhalve week wordt de indicatie al teruggedraaid naar negen uur per week. Ze komen 's morgens en 's middags een uurtje en daar moet ik het mee doen. Elke keer zie ik een andere persoon en dat vind ik vervelend. Na zes weken laat ik weten dat ze niet meer hoeven te komen, ik hoef geen vreemde mensen meer over de vloer. Om de week komt er een sociaal psychiatrisch verpleegkundige langs, de andere week belt ze me op.

Het lukt steeds beter om me te concentreren. Ik probeer zoveel mogelijk leuke films te kijken, maar 's avonds ben ik bekaf. Voor het slapen gaan knuffel ik mijn man en huil ik veel. De nachten neemt mijn man voor zijn rekening vanwege mijn slaapmedicatie. Telkens word ik om vijf uur wakker van het huilen van mijn zoontje en dat is erg vroeg. Daarna lukt het ook niet meer om in slaap te komen. Gelukkig slaapt hij al snel door. Tussen de middag een dutje doen vind ik moeilijk. Ik ben erg bang dat ik niet snel wakker word van het huilen van mijn zoontje. Toch gaat het elke dag een stukje beter. Het is alsof ik weer moet wennen om thuis te zijn.

Helaas moet ik nog geopereerd worden, omdat het niet goed en veel te rommelig is gehecht. Ik heb nog veel pijn, ondanks de zalf die ik heb gekregen. Vier maanden na de bevalling is het dan zover. Wat zie ik er tegenop! Ik ben echt heel bang om verward uit de narcose te komen. En dat niet alleen. Net nu ik mijn hele leven weer heb opgebouwd, voelt het alsof ik alles uit handen moet geven en in de handen moet leggen van anderen. Toch vertrouw ik op de vrouwelijke gynaecoloog. Ze spreekt met ons af dat zij de operatie zelf gaat doen. Gelukkig gaat het allemaal goed en ben ik gelijk goed helder als ik wakker word. Voor de pijn krijg ik een extra pijnstiller, maar daar word ik misselijk en duizelig van. De gynaecologe is wel vier keer aan mijn bed geweest om te praten en om

me gerust te stellen. Dat waardeer ik enorm. Ook vertel ik haar dat ik zou willen dat zij bij mijn bevalling was geweest. Dan was het waarschijnlijk allemaal wat beter verlopen. Net voordat de dagopname sluit, mag ik naar huis. Het is een lange terugreis en ik ben weer ontzettend misselijk. Maar ik ben zo blij dat ik weer in mijn eigen bed kan liggen. Mijn man gaat ons kind bij de oppas halen, want ik wil niet weer een nacht zonder hem. In het begin heb ik veel pijn, want ik heb ook een flinke ontsteking, maar het wordt elke dag een beetje beter. De opluchting is groot dat het allemaal achter de rug is, voor mij valt er een grote last van mijn schouders af. Na twee controles in het ziekenhuis hoef ik niet meer terug te komen. Weer een hoofdstuk afgesloten. Niet lang daarna kan ik zelf naar de winkels lopen en aan mijn conditie werken. Twee maanden na mijn operatie kan ik het paardrijden weer oppakken. Dat de pijn weg is, is na vier maanden een hele bevrijding. Inmiddels ben ik weer gedeeltelijk aan het werk in de zorg, dus het gaat goed met me. Ik heb een psycholoog gevonden waarmee het direct klikt. Deze stelt voor om EMDR-therapie te doen om de traumatische gebeurtenissen te verwerken. In overleg met de psychiater is de medicatie gestopt. Dat is de volgende mijlpaal! Ondanks alle gebeurtenissen heb ik zeker een wens voor een tweede kindje. Ik hoop dat het ons gegund is. Ik weet nu dat ik best nuchter kan zijn. We hebben deze periode overleefd en veel erger dan dit kan het niet worden. We zijn de trotse ouders van een geweldig mooi mannetje en hopelijk krijgt hij later nog een broertje of zusje.

Ik kan jammer genoeg niet meer op een natuurlijke manier bevallen vanwege de ruptuur en de hersteloperatie daarna. De verloskundige en de gynaecoloog hebben het hechten heel slecht gedaan. Eigenlijk had dit meteen in de operatiekamer moeten gebeuren, omdat de kringspier beschadigd raakte. Het is blijvende schade en opnieuw hechten is geen optie meer. Met het trainen van de bekkenbodemp kan dit met fysiotherapie iets verbeteren, maar de blijvende schade en het littekenweefsel zijn de reden dat ik niet meer op een natuurlijke weg mag bevallen. Dat verwijt ik de gynaecoloog nog het meest. Eerlijk gezegd ben ik gewoon ontzettend boos op die man, want hij heeft mijn bevalling volledig verpest. Ik overweeg om een officiële klacht in te dienen bij de tuchtcommissie, maar ik wil eerst zelf sterker in mijn schoenen staan.

Daarnaast heb ik een klacht ingediend bij het ziekenhuis, maar de gynaecoloog werkt daar niet meer. En ik heb geklaagd bij de instelling waar de psychiater werkt die mij naar huis heeft gestuurd. Ik vraag me af hoe het gegaan was als mijn man gewoon aan het werk was gegaan. In een gesprek met de betreffende arts en de klachtencommissie vertelt hij de reden: hij vond dat ik rust nodig had. Hij had toen een notitie gemaakt dat er de volgende dag een psychiater langs moest komen, dus hij had de crisisdienst ingeschakeld. Daarbij wist hij dat mijn man bij me was en dat mijn zus regelmatig

langskwam. Dat ik de dagen erna telkens een andere psychiater over de vloer had, was al niet prettig. De continuïteit was ver te zoeken.

Ook geef ik aan dat ik het vreemd vind dat de psychiaters alleen met mij praatten en niet met mijn man. Hij had meer begeleiding moeten krijgen en ze hadden ook naar zijn mening moeten vragen. Mijn man zag de ernst van de situatie niet in, omdat hij niet wist met welke ziekte hij te maken had. Hij wilde me het liefst thuis houden. Dat lijkt me logisch, want het ideale plaatje is dat we als gezin samen zijn. De psychiater zei dat als hij mij eerder gezien had, hij wellicht een andere oplossing had bedacht en dat hij de mogelijkheid van opname had kunnen bespreken met ons. Hij is in ieder geval oprecht eerlijk en biedt zijn excuses aan.

Ik heb geklaagd over de opname in het ziekenhuis. De begeleiding van mijn man was ook daar matig. Ik heb twee dagen in een noedkamer gezeten, terwijl dat niet zo lang had mogen duren. Daarna kwam ik pas in een normale kamer terecht die voorzien was van camerabewaking. Ondanks dat het heel erg onrustig was op deze afdeling, waren ze het er niet mee eens dat ik overgeplaatst zou worden. Terwijl ze toch zouden moeten weten dat rust voor iemand met een kraambedpsychose belangrijk is. Ik heb stug volgehouden dat ik overgeplaatst wilde worden en dat was de beste beslissing die ik ooit gemaakt had.

In het andere ziekenhuis was het een stuk rustiger, dat was een betere plek voor mij. Na vier dagen kon ik daar pas terecht, terwijl er bedden vrij waren. Nu vraag ik me af waarom ik niet eerder overgeplaatst kon worden. In het noorden van het land zijn geen moeder-en-kind klinieken, want de dichtstbijzijnde kliniek is in Almelo. Ik had van die optie graag op de hoogte gesteld willen worden, maar daar is met geen woord over gesproken. Pas in het bemiddelingsgesprek achteraf heb ik dat gehoord. Wat had ik graag samen met mijn kindje opgenomen willen worden. Ik heb hem zo gemist tijdens mijn opname. Wat was het fijn geweest als ik de mogelijkheid had gehad om naar hem toe te kunnen gaan en hem in mijn armen te kunnen sluiten. Dan had ik voor hem kunnen zorgen en hoefde ik niet alleen ons kindje te zien als mijn man mij kon bezoeken.

Ik vind het verschrikkelijk dat ik mijn kindje vier dagen helemaal niet gezien heb. Daar heb ik zo ontzettend om gehuild. Die dagen in zijn jonge leven heb ik gemist en komen nooit meer terug. Ik vind het vreselijk dat de begeleiding daarin tekort schoot. Gelukkig werd op de tweede locatie de relatie tussen moeder en kind goed ondersteund. Ons kindje mocht hier ook op de afdeling komen.

Door het geven van borstvoeding net na de geboorte heb ik in hele korte tijd mijn band met hem enorm versterkt. Dat voelde zo goed. Toen ik weer thuis was en ons kindje tegen mijn blote lichaam aanlag, werd hij weer rustig en tevreden. Alsof hij zich dit kon herinneren.

Ik ben trots op mezelf, op ons gezin en apetrots op mijn mannetje, die ondanks alles heerlijk tevreden is. Het is een lief en goedlachs kindje. Elke dag geniet ik met volle teugen van hem en van mijn man die mij supergoed gesteund heeft en het redde met ons pasgeboren kindje. Wij zijn er sterker uit gekomen. Niets of niemand kan tussen ons in komen. Wij kunnen met recht zeggen dat wij de wereld aan kunnen. Het was zwaar maar ik heb het gered!

Bedankt voor het lezen van mijn verhaal. Ik hoop dat ik andere vrouwen hier mee help. De vrouwen die nu in een kraambedpsychose zijn beland, wil ik heel veel sterkte wensen. Het komt uiteindelijk allemaal goed!