

Woord vooraf

Postpartumdepressie of postnatale depressie (in de volksmond) is een frequent voorkomend ziektebeeld, dat zich bij 10 à 15 % van de pas bevallen vrouwen manifesteert, en dit in alle lagen van de bevolking en binnen alle culturen.

Het jonge moederschap betekent een periode van overgang en aanpassing zowel op lichamelijk als psychosociaal vlak. De ‘psychologische’ geboorte van de moeder lijkt dikwijls complexer en dramatischer te verlopen dan de geboorte van de baby zelf omdat bv. de romantische illusies en verwachtingen over het moederschap niet altijd ingelost worden en omdat de jonge moeder zich dikwijls niet zo gelukkig en totaal vervuld voelt als ze wel zou willen.

Ondanks het veelvuldig voorkomen van postnatale depressie blijft er – zoals heel duidelijk en indringend in dit boek te lezen staat – nog heel wat onwetendheid en miskenning bestaan voor de emotionele problemen die jonge moeders ervaren.

In de aanloop naar het moederschap wordt er nog veel te weinig gewag gemaakt van dingen die op gevoelsvlak kunnen verkeerd gaan na de bevalling, alsof men angst heeft toekomstige moeders daardoor negatief te beïnvloeden of zelfs ‘een depressie aan te praten!’

Er rust te veel taboe op negatief gekleurde gevoelens in de kraamperiode: ‘een wolk van een baby en toch niet gelukkig, hoe kan dat!’ Met z’n allen houden we de mythe van het ge-

lukzalige moederschap in stand. Zowel hulpverleners als pas bevallen moeders praten zo goed als nooit over negatieve of tegenstrijdige gevoelens, zeker wanneer ze over de baby of het moederschap gaan. Depressieve moeders schamen zich en voelen zich schuldig over hun toestand; ze zijn bang voor kritiek, onbegrip of afwijzing; bang om als ‘slechte’ moeder bestempeld te worden.

Hulpverleners van hun kant onderschatten nog te vaak het lijden van deze groep depressieve moeders, waardoor dezen zich nog meer geïsoleerd, falend en onwaardig voelen.

‘Je wilt en moet gelukkig zijn, maar je bent het niet! Je had het allemaal zo mooi voor mekaar en nu lukt er niets meer! Alles weegt zwaar; alles is twijfel; elke stap is een hindernis!’ In haar dagboekfragmenten neemt Inge de lezer, op een beklijvende en ontroerende manier, mee op haar moeizame, maar moedige overlevingstocht als moeder en individu.

Ik weet zeker dat vele jonge moeders zich in haar verhaal zullen herkennen en zich minder ‘alleen’ zullen voelen. Het herkennen, erkennen en aanvaarden van een postnatale depressie valt dikwijls heel zwaar, zowel voor de betrokkene zelf als voor de naaste omgeving. Dit boek kan voor hen zeker een waardevolle troost en steun bieden!

‘Moeder worden’ is een leerschool, weliswaar met vallen en opstaan, maar met veel kans op slagen!

Daarom raad ik ook hulpverleners in het veld en familieleden aan dit getuigenis te lezen, want een ‘school’ heeft immers nood aan betrokken, betrouwbare en ervaren leermeesters.

Dr. Ria Docx

Psychiater

Moeder-kindeenheid

Psychiatrisch Centrum Bethanië te Zoersel

Inleiding

Ik ben een gewone vrouw. Een vrouw van dertien in een dozijn, niks speciaals, geen medische diploma's.

Ik ben gewoon maar een vrouw die een kind kreeg, een kind kreeg en de weg kwijtraakte.

Op de momenten dat ik neerkeek in het zwartste van mezelf, kon en durfde ik nergens anders aan te kloppen dan bij geduldig papier. Papier was lange tijd mijn bondgenoot; de enige die alles eerlijk over zich uitgestort kreeg. Papier liep niet weg, veroordeelde niet, bezorgde me geen schaamtegevoel...

Ik zocht de eerste maanden in de bibliotheek en in boekhandels naar een boek over postpartumdepressie, in de volksmond beter bekend als postnatale depressie. Ik zocht eerst naar ontkenning. Wat in dat boek zou staan, nee, dát had ik niet! Ik, vrolijke optimist, goed georganiseerd, altijd alles onder controle, ik een depressie? Nee!

Maar hortend en stotend moest ik toegeven: deze puinhoop is de mijne... Dat kostte me ontzettend veel moeite, raakte het diepste van mezelf. Hoe kon dat nu?

Vanaf dat moment zocht ik naar herkenning. Ik wou ergens kunnen lezen, zwart op wit: dit overkomt mij niet alleen. Ook anderen hebben het meegemaakt én zijn erdoor gekomen. Ik wou van iemand horen dat het ooit terugkomt, het vertrouwen in de toekomst. Ik zocht naar iets wat me kon

leren aanvaarden dat dit mij overkwam maar vooral naar woorden die me het gevoel zouden kunnen geven hierin niet zo ontzettend alleen te staan.

In boeken over zwangerschap vond ik dat niet; ook in boeken over depressie kon ik me slechts gedeeltelijk vinden.

Vandaar dit schrijven. Als dit hoopje papier iemand, al is het maar één vrouw wat steun, troost of hoop kan bieden of als het iemand op weg kan helpen om de stap naar hulp te zetten of gewoon dat kille gevoel van er alleen voor te staan wat kan verlichten, dan heeft het zijn doel bereikt.

Dit boek wil en kan in geen geval een oplossing bieden. Ik ben ervan overtuigd dat de weg voor iedereen anders is omdat de onderliggende oorzaken heel verschillend kunnen zijn. Uiteindelijk moet je het zélf doen, maar een steuntje in de rug kan nooit kwaad.

Want alleen kwam ik er niet uit. Het heeft even geduurd voordat ik hulp wou vragen en aannemen. De schaamte overwinnen was een eerste stap op de lange weg naar beterschap.

Soms, terwijl ik mijn haast onleesbaar neergekrabbelde geschrijf zit te typen, overvalt me nog de neiging het allemaal wat minder somber voor te stellen dan het in werkelijkheid was. Ik blijf echter proberen om alles eerlijk op te schrijven zoals ik het gevoeld, gedacht en meegemaakt heb – dezelfde woorden, dezelfde zinnen. Ik heb alleen hier en daar een stukje weggelaten. Dat recht op privacy wil ik toch behouden, niet alleen voor mezelf maar ook voor de mensen uit mijn omgeving.

Want ik ben gewoon maar een vrouw. Een vrouw die een kind kreeg en de weg kwijtraakte. Maar ik heb hem terugge-

vonden, al is het misschien een andere weg... De zoektocht door het leven zal nooit afgelopen zijn, ook dát heb ik leren aanvaarden.

Brief aan mijn man

10 oktober

Hoe begin ik hieraan zonder je te kwetsen?

Zachtjes uitgedrukt... ik voel me in de steek gelaten.

Je bent zo hard met je werk bezig. Wat een idee ook, voor de zoveelste keer van werk veranderen maar nu in de periode van de bevalling.

Je bent druk bezig je ene baan af te sluiten met een beurs van tien dagen en je begint tegelijkertijd met je nieuwe baan, ook alweer met een beurs met weekendwerk.

Ondertussen komt álles op mijn schouders neer. Ik ben bekaf. In die leuke zwangerschapsboekjes staat dat je de boel de boel moet laten, maar je weet dat dat in mijn woordenboek niet voorkomt... Trouwens, dat moet je eens proberen met drie kinderen en hopen bezoek.

De nachtvoedingen wegen zwaar en dan stoort het me zo wanneer je hier 's avonds rond negen uur komt binnenvallen, een verse maaltijd achteroverslaat waarvan je nauwelijks beseft hoe die er gekomen is en dan zegt hoe zwaar en vermoeiend zo'n beurs wel is...

Een uur later val je in slaap en ik zit hier, verdomme, zie je dan niet dat ik je nodig heb?! Heb je er ook maar enig idee van wat dat inhoudt: bevallen en dan gewoon je leven verder leven?

Hoezo, zul je denken, dat deed ik de twee vorige keren toch ook? Ja, maar het gaat me nu gewoon niet zo makkelijk af als na de bevallingen van de twee oudsten. Ik begin soms zomaar te huilen – om niks, om alles.

De hormonen waarschijnlijk en nee, daarvan had ik de vorige keren geen last.

Het overvalt me een beetje, ik ben mezelf niet meer. Zie je dat dan niet? Moet ik echt alles expliciet vragen?

Op een avond laat ik een boekje openliggen op de salontafel waarin de taak van de vader beschreven staat na de geboorte. De volgende morgen vraag je me of dat een stille wenk was. Nee, het is een gillende vraag!

Het feit dat ik zo weinig hulp van je mag verwachten, stoort me nog minder dan de vanzelfsprekendheid waarmee je ervan uitgaat dat alles hier perfect doordraait!

Je hebt er geen idee van hoe vaak ik hier alleen lig, zit, loop te huilen.

9 november

We zijn een maand verder nu en het wordt maar niet beter, het gaat maar niet over.

Vaak huil ik niet maar blijft alles muurvast in mijn keel zitten. Als je thuiskomt van je werk, vraag je me vaak waarom ik zo ‘slecht gezind’ ben. Dat ben ik niet écht, het is gewoon dat alles me zo zwaar valt en ik me zo alleen voel.

Daarstraks begon ik tijdens de nacontrole bij de gynaecoloog tot mijn eigen grote ergernis bijna te huilen. Moeizaam heb ik toegegeven dat het allemaal niet zo geweldig ging. Veel meer kreeg ik er niet uit. Je kent me, een grapje, een lach en deur op slot.

Dat heb ik je daarstraks ook verteld, toen je me vroeg hoe het consult geweest was. Alweer tranen. Je hebt me gewoon maar vastgehouden, maar je weet maar half hoe goed me dat deed... 'Hou me vast, want ik val!'