

Vandaag ga ik niet wenen

Friedl
Teirlinck

Jezelf terugvinden na een
post-partumdepressie

Voor Brenda Froyen
1978 – 2024

Voorwoord



Als kinder- en jeugdpsychiater met een groot hart voor de allerkleinsten is het een voorrecht om het voorwoord te schrijven in het autobiografische boek van Friedl.

Het eerste woord dat bij me opkomt bij het lezen van haar verhaal is: **dapper**. Het vergt immense moed, kwetsbaarheid en veerkracht om zo'n diep persoonlijke ervaring rauw op papier te zetten. Als arts, maar vooral als mens, ben ik diep geraakt door de rollercoaster van gevoelens die ze beschrijft en de eenzaamheid die ermee gepaard ging.

Friedl neemt ons mee in de overweldigende gevoelens van schuld en schaamte, de ontredde angst en paniek, maar ook in de verontwaardiging: waarom worden ouders hier niet beter op voorbereid? Haar verhaal is een oproep om het anders en beter te doen. Zoals de quote zegt: 'It is easier to build strong children than to repair broken men.'

Met haar boek gebruikt Friedl haar stem om zwangere vrouwen te informeren, hun een hart onder de riem te steken en hen aan te moedigen om tijdig hulp te zoeken. Want ook hier lezen we gemiste kansen – momenten waarop een eerdere interventie een wezenlijk verschil had kunnen maken. Daarom breek ik een lans voor trauma-sensitieve zorg in ziekenhuizen en voor een warm ondersteunend netwerk rond jonge ouders. We moeten realistische verwachtingen scheppen en niet alleen praten over de (b)roze wolk, maar ook over de grijze en donkere dagen die soms deel uitmaken van het prille ouderschap.

Baby's en jonge kinderen hebben geen stem, en daarom wil ik hun stem in dit voorwoord voorzichtig vertolken. Niet om ouders nog meer schuldgevoelens te geven, maar omdat baby's de volwassenen van morgen zijn. Het is onze taak als samenleving om hen vanaf het allereerste begin de beste zorg te geven.

Waarom dit verhaal ertoe doet

Een post-partumdepressie is de meest voorkomende zwangerschapscomplicatie, en toch blijven veel moeders te lang onder de radar. Wat nog minder bekend is, is dat ook vaders depressieve klachten kunnen ontwikkelen. Hun symptomen – zoals prikkelbaarheid, zich terugtrekken of verhoogd impulsief gedrag – worden vaak niet herkend, terwijl ook zij ondersteuning nodig hebben.

Onze maatschappij heeft de somatische zorg voor zwangeren goed uitgebouwd, maar de perinatale mentale gezondheidszorg blijft achter. We moeten de zorg voor lichaam én geest hand in hand laten gaan, met aandacht voor zowel ouder als het jonge kind. Vroegdetectie en gerichte interventie kunnen een wereld van verschil maken. Dit gaat niet om angst aanwakkeren of schuldgevoelens vergroten, maar om bewustwording en preventie.

De eerste duizend dagen van een kind – vanaf conceptie tot twee jaar – zijn cruciaal voor een gezonde en veerkrachtige ontwikkeling. De hersenen ontwikkelen zich razendsnel en zijn extra kwetsbaar voor langdurige stress in de omgeving. Onderzoek toont aan dat baby's van ouders met onbehandelde perinatale mentale klachten later een groter risico lopen op emotionele, cognitieve en sociale moeilijkheden. Dit heeft invloed op hun gedrag, hun stressverwerking en zelfs hun fysieke gezondheid.

Een hoopvolle boodschap

Toch is er ook goed nieuws: herstel is mogelijk. Het belangrijkste om te weten is dat je er niet alleen voor staat. Hulp zoeken is geen teken van falen, maar van kracht. Een post-partumdepressie is behandelbaar, en hoe sneller je de juiste steun krijgt, hoe sneller je samen met je baby weer balans vindt. Daarbij is het essentieel om te werken binnen de ouder-kindrelatie en de baby mee te behandelen. Een netwerk van zorg waarbij de baby 'in mind' gehouden wordt.

Perfect ouderschap bestaat niet. Elke ouder maakt fouten en mist soms de signalen van zijn kind. Wat telt, is dat er ruimte is voor herstel, voor hernieuwde verbinding en liefde. Ouderschap is een leerproces, en je hoeft het niet alleen te doen.

Laten we dus niet alleen zorgen voor de moeder, de vader of de baby, maar een nest rond het nest bouwen. Laten we ouderschap eerlijker en menselijker maken. En laten we vooral de baby's in gedachten houden – want zij zijn de volwassenen van morgen.

Marijke Vandepitte,
Kinderpsychiater

Lieve lezer,

Wat is er mooier dan het krijgen van een kind? Voor ouders die na de geboorte van hun kind(eren) overspoeld worden door geluk, dankbaarheid, warmte en liefde, is het moeilijk te begrijpen dat het ook anders kan gaan. Zelf had ik nooit gedacht dat het me zou overkomen. Niets kondigde de donkere wolken aan die me compleet onderuit haalden na de geboorte van mijn zoon Victor. De depressie kwam als een donderslag bij heldere hemel.

Ik heb dit boek geschreven om allerlei redenen. Ten eerste voor alle mama's die op dit moment, nu, terwijl jij dit leest, kopje onder aan het gaan zijn. Ik hoop dat mijn verhaal hen een beetje houvast kan bieden of een duwtje in de rug om een stap vooruit te zetten. Daarnaast heb ik het geschreven voor alle partners, familieleden en vrienden van die mama's. Als je aan de zijlijn staat, is het heel normaal dat je zelf met heel tegenstrijdige gevoelens kampt: boosheid en medeleven, schuldgevoel en irritatie, bezorgdheid en schaamte. Hopelijk schenkt mijn verhaal wat meer duidelijkheid over wat er gebeurt en geeft het je hoop op een goede afloop van deze periode. Verder hoop ik er ook hulpverleners mee te bereiken. Er is op dertien jaar tijd al heel wat vooruitgang geboekt, maar het kan nog altijd beter. Tot slot heb ik het geschreven in een poging om het taboe rond mentale problemen te doorbreken. Eén op de vijf vrouwen heeft mentale gezondheidsproblemen tijdens de zwangerschap en het eerste jaar na de geboorte. Dat is veel. De kans dat je iemand kent die psychische problemen heeft gehad in deze periode is dus groot. Maar door het taboe is de kans dat die mama haar problemen verbergt en de zoektocht naar hulp uitstelt nog groter. En dat is jammer. Want zoals je in mijn verhaal zal lezen zijn psychische problemen in de perinatale periode te behandelen.

Hoewel het over een zwaar thema gaat, was het voor mij geen moeilijk boek om te schrijven. Het was nog maar eens het bewijs dat ik er vrede mee heb dat alles is gelopen zoals het is gelopen. Ik koos ervoor om mijn verhaal als een dagboek te vertellen, omdat de gebeurtenissen voor mij zo in mijn herinnering zitten opgeslagen.

Tussendoor komen een aantal mensen uit mijn omgeving en experten aan het woord om wat extra duiding te geven.

Dit boek is mijn verhaal, mijn perspectief, mijn waarheid. Het is niet dé waarheid. Het gaat over wat ik heb meegemaakt en hoe ik dat ervaren heb. Het gaat ook over echte mensen. Soms gebruik ik hun namen, soms gebruik ik een initiaal, soms heb ik voor een andere naam gekozen.

Wees je ervan bewust dat dit verhaal een persoonlijke ervaring is. Wat voor mij heeft gewerkt, werkt niet automatisch ook voor jou. De behandeling hangt af van de aard van de problemen, de intensiteit en de omgeving.

Veel leesplezier!

Friedl

30 mei 2012



Het meisje van heel veel

*laatst vertelde iemand mij
dat ik een meisje ben van heel veel
van heel veel liefde
maar ook van heel veel verdriet
van heel veel blij
maar ook van heel veel boos
ik moest eerst even heel veel nadenken
maar opeens was ik heel veel blij
gewoon omdat ik heel veel
toch beter vind
dan heel veel weinig mij*

Britt Nelissen

Het is middag. Ik zit in de zetel bij mijn moeder in mijn ouderlijk huis. Opeens voel ik steken in mijn buik. De pijn is anders dan alles wat ik ooit heb gevoeld. Zou dit het moment zijn? Na een uur rusten in mijn oude slaapkamer, bel ik Vincent: 'Ik denk dat het begonnen is.'

Vincent blijft kalm en begint praktisch na te denken: 'Blijf waar je bent, ik kom af. Denk je dat je nog in staat bent om zelf naar huis te rijden? Anders blijft je auto bij je moeder in Anderlecht staan en dat is niet handig.'

Die praktische ingesteldheid is een zegen, zo zal ik later ontdekken. Wanneer hij aankomt, bellen we de gynaecoloog. Die vraagt ons om naar zijn praktijk te komen. Gewoon om alles nog eens te controleren. We rijden eerst naar huis, ik in mijn eigen wagen, Vincent in die van hem. Hij rijdt vlak achter me aan. Tijdens de rit van ongeveer twintig minuten krijg ik twee keer een wee: één voor een verkeerslicht dat gelukkig op rood staat en één op een lange rechte weg. Ik weet nu zeker dat het begonnen is.

Drie uur na het begin van de pijn lig ik aan de monitor bij mijn gynaecoloog. Hij bevestigt dat de weeën begonnen zijn. 'Maar het is nog te vroeg om naar het ziekenhuis te gaan. Als je je daar nu zou aanmelden, sturen ze je weer naar huis.' Hij raadt me aan thuis te wachten en het me daar zo comfortabel mogelijk te maken.

'Laat maar weten wanneer het écht begint.'

Vincent installeert me in de zetel. Ik eet iets kleins en we kijken samen wat televisie. De tijd tussen de weeën wordt korter en de pijn neemt toe. Ik begin me zorgen te maken. Verschillende gedachten flitsen door mijn hoofd:

Hoe herken ik het juiste moment om naar het ziekenhuis te gaan?

Hoeveel ontsluiting heb ik al?

Wat als er file is en we te laat komen?

Ik overtuig Vincent om toch te vertrekken. Rond 21.30 uur komen we aan in het UZ Brussel. Vincent stopt bij de spoedgevallendienst en gaat op zoek naar een rolstoel. Hij rijdt me naar binnen. We worden meteen geholpen, iemand loopt met ons mee naar het verloskwartier. Onderweg ontmoet ik de blikken van een aantal wachtenden. Twee vrouwen wensen me succes. Ik tover een flauwe glimlach op mijn gezicht.

We worden naar het verloskwartier gebracht waar ik aan de monitor wordt gelegd. De tijd kruipt traag voorbij. Ik heb vier centimeter ontsluiting. Lang niet voldoende. Een beetje later word ik naar de verloskamer gebracht. Daar vraag ik om een epidurale verdoving.

‘Zeker, maar daarna moet je wel in bed blijven, mevrouw. Je kan dan niet meer beginnen rond te lopen.’

Ja, want daar had ik echt zin in!

De anesthesist wordt erbij gehaald. Ik verwacht veel pijn bij het zetten van de ruggenprik maar dat valt veel beter mee dan ik had verwacht. Al snel voel ik de verdoving. Alhoewel?

Vanaf mijn middel tot mijn tenen voel ik aan de rechterkant niets meer. Maar links voel ik nog alles. Een verpleegster doet de test met een watje met wat ether.

Effectief! Aan de linkerkant werkt de verdoving niet. De anesthesist is te druk bezig om nog eens langs te komen. Ik krijg een extra dosis medicatie. Van dan af kan ik wat rusten en beleef ik alles in een waas.

Vincent gaat wat wandelen op de gang. Hij heeft pijn aan zijn rug. Een paar dagen geleden wou hij koste wat het kost een ‘systeem’ bedenken waardoor het gemakkelijker zou zijn om ons baby’tje in bad te doen. Daar draagt hij nu de gevolgen van. Er zit iets geblokkeerd en stilzitten doet geen deugd. Dus loopt hij de gang van het verloskwartier op en af.

31 mei 2012



Het is even na middernacht als er een gynaecoloog langskomt. Ze voelt en merkt op dat de ontsluiting blijft hangen. Na telefonisch overleg met mijn eigen gynaecoloog worden mijn vliezen gebroken. Ik besef amper wat er gebeurt. Daarna word ik aan een infuus met weeënopwekkers gehangen. Vanaf dan komt er zachtjesaan schot in de zaak. Mijn gynaecoloog wordt gebeld. Door de dubbele dosis medicatie voel ik vanaf mijn middel niets meer. Mijn benen zijn gevoelloos. Ik kan ze zelf niet verplaatsen.

De persweeën dienen zich aan. Ik word geknipt. Ik pers maar heb geen idee welke kant op. Ik voel helemaal niets. Plotseling vallen de harttonen van mijn baby weg.

Hij moet er NU uit!

De zuignap wordt erbij gehaald. Wanneer de volgende perswee zich aandient, en ik naar mijn gevoel vooral in mijn hoofd lig te persen, zie ik de gynaecoloog tussen mijn benen met volle kracht trekken.

Poging één mislukt.

De baby blijft in nood en moet snel geboren worden.

‘Spoed OK gereedmaken.’

Er komen mensen de kamer binnengestormd. Poging twee met de zuignap brengt ook niet het gewenste resultaat. Er staan vijf vrouwen op een rij te supporteren.

‘Dit is de laatste poging, mevrouw. Als het nu niet lukt, wordt het een spoedkeizersnede.’

De vroedvrouw springt op mijn bed om met alle macht mee te duwen. De gynaecoloog rolt zijn spierballen nog eens op om deze ultieme poging te doen slagen.

Met succes! Victor wordt geboren.