



Als de roze wolk zwart wordt

Kraamtranen maken nog geen
postnatale depressie. Maar wanneer
stopt de dip en begint het dal?

Door: Marije Veerman

Het is 5 mei 2005. Op de bank bij Oprah Winfrey zit een aangeslagen Brooke Shields. Nog geen twee jaar daarvoor geniet de hele wereld mee als haar perfecte leven wordt bekroond met een dochter, maar nu op de bank bij Oprah vertelt Brooke voor het eerst over de verstikkende wolk die allesbehalve roze was. Een soort neerwaartse spiraal noemt ze het zelf, alsof ze haar hele gelukkige leven door een putje zag wegspoelen vanaf het moment dat Rowan het levenslicht zag. Het leidt bij Brooke tot zulke wanhoop en ellende, dat ze meerdere keren op het punt staat om zichzelf uit haar vier verdiepingen hoge appartement te gooien. Ze heeft zelfs visioenen van haar dochttertje dat door de lucht vliegt, tegen de muur aan smakt en langs de wand naar beneden glijdt. Een onthulling die de wereld schokt, maar tegelijkertijd een hoop vrouwen een zucht van verlichting doet slaken. Want hoewel het moeilijk is voor te stellen, was een postnatale depressie toen nog een aandoening waar weliswaar veel vrouwen aan leden, maar waar nauwelijks over gesproken werd.

De aflevering gaat de boeken in als één van Oprah's meest baanbrekende interviews ooit. Brooke Shields opent de deur voor miljoenen vrouwen wereldwijd die kampen met een postnatale depressie. Celebrities die na Brooke een soortgelijke bekentenis afleggen, zijn talrijk. Gwyneth Paltrow, Marcia Cross en Kendra Wilkinson. En dat is alleen nog maar de oogst van het afgelopen jaar. Ook in Nederland is de aandacht rond het onderwerp sindsdien groot, mede door het boek én de verfilming van *De gelukkige huisvrouw* van Heleen van Royen. Enerzijds goed, want uit onderzoek blijkt dat maar liefst 15 tot 20 procent van de bevallen vrouwen een postnatale depressie ontwikkelt. Dat komt in Nederland neer op maar liefst 25.000 tot 35.000 vrouwen per jaar. Anderzijds kun je je afvragen of postnatale depressie niet een soort modewoord is geworden voor iedereen die na de bevalling niet in die mythische roze-wolk staat verkeert. Zoals blijkt uit een reeks interviews over postnatale depressie in het tijdschrift *Vriendin* van februari 2007. Daarin schrijft Andrea: "Toen mijn

zoon geboren was, voelde ik niet de enorme blijdschap die ik voor mijn dochttertje had gevoeld. Senna hilde veel meer dan ik gewend was en de eerste maanden waren loodzwaar. Soms dacht ik: was hij maar een paar uurtjes weg, dan heb ik even tijd voor mezelf."

Eileen Engels, verpleegkundige en deskundige op het gebied van postnatale depressies, ziet dit ook: "De aandacht voor postnatale depressies is de laatste jaren enorm toegenomen en soms ook doorge-slagen. Dan wordt er te veel onder de noemer van postnatale depressie geplaatst, terwijl dit onterecht is. Gevoelens van teleurstelling, uitputting en wanhoop zijn heel normaal als je een baby hebt gekregen. Daar kun je zelfs nog tot negen maanden tot een jaar last van hebben. Een postnatale depressie is wezenlijk anders." "Het is een dip die niet meer overgaat", zegt Rinske Frima, psycholoog en oprichter van Babyblues Domstad. "Als gevoelens van angst, lusteloosheid en wanhoop ervoor zorgen dat je niet meer kunt functioneren. Dat zelfs het borstelen van je haren te veel wordt. Ook *escape fantasies* horen bij de symptomen. Af en toe dromen over een *break* van je baby is vrij normaal, maar vrouwen met een postnatale depressie hebben dit gevoel continu. Zelfs zo erg dat ze de baby compleet gaan mijden of zelfs gedachtes hebben de baby wat aan te doen. Vaak weten de vrouwen zelf ook wel dat wat ze voelen niet normaal is, maar schamen ze zich te erg om het aan familie en vrienden te vertellen. Zelfs nu nog, in een tijd dat postnatale depressie eigenlijk enorm bekend is geworden, is de druk van de roze wolk nog altijd groter."

Frederique (32) kan daar over meepraten. Na de geboorte van haar zoontje Kevin ging het snel bergafwaarts. "In het begin was ik best blij met Kevin, maar toen de kraamzorg vertrok en mijn man weer aan het werk ging, werd het blij gevoel steeds minder. Kevin hilde veel en elke dag werd ik jaloerser en jaloerser op mijn man die gewoon 's ochtends de deur achter zich dicht kon trekken. Ik begon me ontzettend aan Kevin te ergeren. Aan zijn gehuil, maar ook aan zijn aanwezigheid. Ik vond dat het zijn schuld was dat ik me zo rot voelde, en soms als ik naar hem keek, ➤

"Ik ergerde me aan zijn aanwezigheid, vond dat het zijn schuld was dat ik me zo rot voelde"

“Als ik naar hem keek, voelde ik zo’n enorme agressie dat ik mezelf opsloot op de wc”

voelde ik zo’n enorme agressie opkomen dat ik mezelf opsloot op de wc; bang dat ik hem anders in een hoek zou smijten. Toen begon ook het malen. Zie je wel, ik ben een slechte moeder, dacht ik en in mijn hoofd zag ik dan keer op keer wat ik allemaal niet goed deed. Ik was doodsbang dat iemand erachter zou komen, en om dat te voorkomen ging ik Kevin juist overdreven goed verzorgen. Op het dwangmatige af. Zo controleerde ik alle schroeven iedere keer dat ik hem in de box legde en verschoonde ik hem soms wel vijf keer in een uur, bang dat hij anders luierslag kreeg. Ook ’s nachts ging het steeds slechter met me. Een maand na de geboorte deed ik helemaal geen oog meer dicht en lag ik tussen de voedingen door alleen nog maar naar het plafond te staren. In mijn hoofd gebeurde er van alles. Ik zag continu Kevin voor me die aan het huilen was en liet de irritatie als een koude deken bezit van me nemen. Als het op zijn hoogst was, moest ik gewoon het bed uit. Dan vluchtte ik naar buiten, bang voor mijn eigen gevoelens. Achteraf snap ik niet hoe ik het zover heb laten komen. Ik, als manager bij een zorginstelling, wist heus wel wat een postnatale depressie inhield. Ook toen wist ik op heldere momenten dondersgoed dat ik hulp moest zoeken, maar altijd namen mijn angsten het weer van mij over. Dan wist ik zeker dat als ik hier iemand over zou vertellen, ze Kevin onherroepelijk van mij af zouden nemen. Zelfs mijn man nam ik niet in vertrouwen. Die zag natuurlijk wel dat het slecht met me ging, maar wijdde het aan de nasleep van de keizersnede. Pas toen ik ook voor hem mijn dwangmatige handelingen niet meer kon verbergen,

heeft hij aan de bel getrokken. Inmiddels zijn we twee jaar verder en kamp ik nog steeds met het schuldgevoel. Dat ik het allerliefste kereltje van de wereld het liefst uit het raam had gegooid, kan ik nog steeds moeilijk verkroppen.”

Hoewel de symptomen van een postnatale depressie op het eerste gezicht enorm lijken op die van een gewone depressie, is de oorzaak ervan niet hetzelfde. Wordt een gewone depressie vooral veroorzaakt door het missen van het stofje serotonine in de hersenen, een postnatale depressie is een hormoonkwesie. Eileen Engels: “Bij een zwangerschap is het progesterongehalte dertig keer hoger dan normaal. Een gehalte dat na de bevalling in één keer naar beneden dondert. Sommige vrouwen kunnen daar gewoon wat minder goed tegen. Meestal zijn het vrouwen die ook al tijdens hun menstruatie veel last ondervinden van stemmingswisselingen, maar dat hoeft niet.”

Onlangs wees onderzoek van het Erasmus MC uit dat één op de zeven vrouwen die een keizersnede ondergaat een postnatale depressie ontwikkelt. Dat aantal zou zelfs 25 procent zijn bij een bevalling met drie complicaties of meer. Volgens de onderzoekers het bewijs dat naast de hormonen ook een teleurstellende of emotioneel zware ervaring kan bijdragen aan de postnatale depressie.

Rinske Frima ziet het onderzoek ook vooral als verklaring waardoor postnatale depressie anno 2010 veel vaker voorkomt dan vroeger. Want ondanks de soms ietwat verwarrende definitie is het een feit dat het aantal postnatale depressies een enorme vlucht heeft genomen. “De hoeveelheid hormonen die tijdens de zwangerschap ontstaat is natuurlijk niet veranderd, maar de manier waarop wij ermee omgaan wel. De samenleving is individueler geworden. We laten niemand toe in het kringetje van het gezin. Hierdoor staan we er na een bevalling niet alleen grotendeels alleen voor, ook zijn de verwachtingen van het moederschap een stuk minder reëel. We zitten niet meer de hele dag met zijn allen in het washok, waar geen onderwerp onbesproken bleef. In India worden pas bevallen vrouwen dertig dagen opgenomen in een kring van vrouwen die haar verwennen en verzorgen. Deze vrouwen maken een bevalling zo vaak mee, dat ze precies weten wat ze te wachten staat wanneer ze zelf eenmaal zover zijn.”

Bij Delvina manifesteerde de postnatale depressie zich vooral door gevoelloosheid. “Het begon eigenlijk al een maand voor de bevalling.

POSTNATALE DEPRESSIE

Postnatale dip: 80% van de vrouwen heeft na de zwangerschap last van kraamtranen of ontzwangeren. Symptomen zijn *mood swings*, vermoeidheid, hoofdpijn, duizelingen, vergeetachtigheid en wanhoop. Zolang je nog gewoon kunt functioneren, gaat het vaak vanzelf weer over.

Postnatale depressie: 15 tot 20% van de vrouwen kampt met zulke heftige verschijnselen dat normaal functioneren niet meer mogelijk is. Mogelijke symptomen: angsten, paniek, wanhoop, slapeloosheid, lusteloosheid, niets voelen, wanen, piekeren, pijn in de spieren, het gevoel hebben niet in je lichaam te zitten.

Postnatale psychose: Een zeer heftige vorm van postnatale depressie waarbij de moeder last heeft van hallucinaties, depersonalisatie en stemmen in het hoofd. Deze vorm komt bij 1 op de 500 kraamvrouwen voor.

Kijk voor meer informatie op www.kraamtranen.nl, www.geenrozewolk.nl, www.babyblues-domstad.nl

Terwijl de meeste vrouwen op dat moment bezig zijn met de geboortekaartjes of de laatste hand leggen aan de babykamer, had ik nergens meer zin in. Steeds vaker kreeg ik de gedachte dat ik dit kind helemaal niet wilde. In eerste instantie dacht ik dat het lag aan mijn huwelijk dat op dat moment op springen stond, maar ook na de bevalling kwam het blije gevoel dat ik aan het begin van mijn zwangerschap voelde niet terug. Sterker nog, ik voelde helemaal niets meer. Alsof ik mijn leven van achter een glazen wand bekeek. Alsof ik naar een film keek. Ik keek naar mijn kind, maar voelde niets. Je zou denken dat je daarvan in paniek zou raken, maar dat had ik niet. Ik vond alles wel prima, deed de verzorging van Caleb op de automatische piloot en zogauw er iemand was die het voor me kon doen, drukte ik mijn snor. Ik weet ook nog goed dat ik in de kraamkamer van het ziekenhuis alle blije moeders zag. Ik vond dat maar vreemd, dacht: wat vinden jullie er nou zo leuk aan? Ik straalde mijn desinteresse ook in alles uit, deed niet mijn best om het te verbergen. Mijn schoonmoeder snapte er niets van. Riep dat ik een slechte moeder was. Achteraf gezien doet dat ontzettend veel pijn. Wat er met me aan de hand was, begon ik pas te begrijpen toen ik voor mijn scheiding bij een maatschappelijk werkster belandde. Zij constateerde een postnatale depressie. Toch heeft het nog lang geduurd voor ik eindelijk weer wat ging voelen. Pas na een halfjaar kon ik Caleb aankijken en een tinteling waarnemen. Een mijlpaal. Alsof de glazen wand waardoor ik al die tijd het leven had gezien, langzaam werd afgebroken.”

Het is meteen één van de laatste pijnpunten van postnatale depressie.

Want hoewel Brooke Shields vijf jaar geleden het grote taboe rond de ziekte opdoekte, is het vooral de behandeling waar op dit moment nog veel onduidelijkheid over is. Terwijl de artsen voornamelijk zweren bij verschillende antidepressiva, claimen deskundigen dat het vooral een combinatie van therapie en hormoonpreparaten is dat helpt. Eileen Engels: “In Nederland wordt postnatale depressie nog veel gezien als een gewone depressie, waardoor de behandeling vaak niet goed verloopt. Bij de meeste vrouwen werken antidepressiva namelijk niet, maar het duurt vaak lang voordat de arts een alternatieve behandeling voorstelt. Kostbare tijd die verloren gaat en waarbij de postnatale depressie alleen maar kans heeft om te verergeren. Het is dus zaak dat we de focus wat minder leggen op de term en meer richten op de inhoud. Artsen die een postnatale depressie accepteren als ziekte op zich. Dat zou fantastisch zijn.” 