

BABY BLUES DOMSTAD

Psychologische hulp rondom
zwangerschap en baby

blues-domstad.nl



‘Ik laat moeders met een roze bril kijken’

Bijna iedere maand schrijven we dat het moederschap af en toe behoorlijk kan tegenvallen. En toch vraagt iedere moeder met sombere gevoelens zich af of ze wel normaal is. Nergens voor nodig, vindt psycholoog Rinske Frima.

CV
RINSKE FRIMA (36)
 is psycholoog en
 stafmedewerker van het
 Nederlands Instituut voor
 Psychologen. Vorig jaar
 richtte ze **BABY BLUES**
DOMSTAD op. Een eenmans-
 praktijk waar onder andere
 vrouwen met een postnatale
 depressie terecht kunnen.
 Rinske woont samen
 met **Rutger Bückmann (38)**
 en heeft twee dochters:
Ebbie (2) en **Fay**
(3 maanden).

Waarom heb jij je op moeders met sombere gevoelens gestort?

'Het moment dat ik het idee kreeg om dat te gaan doen, weet ik nog precies, het was net na de geboorte van mijn dochtertje Ebbie. Ik vond het zo'n bijzonder gevoel om een kind te hebben en dat gunde ik iedereen. Maar ik liep ook tegen dingen aan: jee, wat kan ze veel huilen en wat moet ik dan doen? Gelukkig voelde ik meteen veel liefde voor Ebbie, maar ik kon me goed voorstellen dat niet elke vrouw dat meteen heeft. Tegelijkertijd zat ik op een forumgroep voor februari-2009-moeders en daar kwamen links en rechts de dagelijkse problemen van andere moeders langs. Ik begon hen te adviseren en daar kreeg ik goede reacties op. Op dat moment begon het idee voor een eigen praktijk te kriebelen.'

Is dat dan nodig, zo'n speciale praktijk? Je kunt met sombere gevoelens toch ook naar de 'gewone' psycholoog?

'Natuurlijk, daar word je ook geholpen. Maar zo'n psycholoog ziet tussen al zijn cliënten maar twee of drie keer per week een vrouw met een postnatale depressie of een moeder die niet weet hoe ze haar nieuwe leven vorm moet geven. Ik zie er twaalf per week. En ik lees er alles over, ben erop gespitst. Daarnaast herken ik veel van hun problemen. Ik heb zelf geen postnatale

depressie gehad, maar allebei mijn dochters hebben urenlang gehuild. Daar werd ik echt wanhopig van.'

Wanneer heb je nou een echte postnatale depressie en wanneer ben je gewoon een beetje somber?

'De definitie van een depressie of een psychische stoornis is dat het je functioneren beïnvloedt. Dat je niet meer kunt werken of de telefoon niet meer opneemt omdat je geen prikkels kunt verdragen. Dat je dagenlang met een deken over je hoofd in je bed ligt en niet meer onder de douche gaat. Maar dan heb je het wel over een zware depressie. Heb je een mildere variant, dan pieker je veel. Dan zie je overal tegenop en kijk je nergens meer naar uit. Je geniet niet van je kind, niet van een kopje koffie of een zonnestraal. Om in te schatten hoe erg het is, vraag ik onder andere ook altijd hoe het met slapen gaat. Slapeloosheid of juist een overmatige behoefte aan slaap is geen goed teken.'

Moeders met kleine kinderen slapen toch bijna altijd slecht?

'Ja, maar het is wel een verschil of je na het voeden van je baby meteen weer inslaapt of nog een uur wakker ligt van de stress. Ik kijk naar het totaal: hoe iemand contact met me maakt, hoe ze uit haar ogen kijkt, of ze nog lacht, of ze nog eet, hoe zelfstandig ze nog kan functioneren...'

Wat doe je met de vrouwen die naar je toekomen?

'Praten. En soms geef ik een opdracht mee. Wat ik doe is maatwerk, dus mijn aanpak is per persoon verschillend. Laatst had ik bijvoorbeeld een moeder met angstklachten. Die durfde niet meer naar de supermarkt. Steeds als ze daarnaartoe ging, begon ze te hyperventileren en rende ze naar buiten. Eerst heb ik haar uitgelegd dat het uit de weg gaan van situaties de angst erger maakt. En dat je uiteindelijk nergens meer komt. Daarna heb ik met haar een lijst gemaakt van alle dingen die ze niet meer durfde, gerangschikt van een beetje moeilijk naar heel moeilijk. Vervolgens ben ik met haar moed gaan verzamelen om stap één te nemen. Na

twaalf gesprekken deed ze bijna alles weer. Als iemand met dergelijke klachten nou echt te angstig is, krijgt ze soms eerst medicatie van een psychiater met wie ik samenwerk.

Wanneer er een moeder binnenkomt die (nog) geen gevoelens heeft voor haar baby, laat ik haar een dagboekje bijhouden. Dan moet ze elke dag opschrijven welke leuke dingen ze heeft meegemaakt de baby. De gewone kleine momentjes: een knuffel, een voeding. Eigenlijk laat ik haar bewust met een roze bril kijken. Tot ze het gaat voelen. Sommigen zie ik maar drie keer, of zelfs maar één keer. Dan zeg ik na het intakegesprek: 'Joh, wat jij voelt en hoe jij reageert, is zo volslagen normaal. Natuurlijk mag je blijven komen, als je dat prettig vindt, maar ik kan hier geen psychologische stoornis van maken. Dan is zo'n moeder vaak ontzettend opgelucht.'

Denk je weleens: wat een luxe-problemen, jij hebt gewoon een schop onder je kont nodig?

'Nee, dat denk ik nooit. Echt niet. Heel veel moeders hebben aanpassingsproblemen, voelen zich totaal overrompeld door het moederschap. Voordat je een kind krijgt, heb je geen idee van hoe je leven met kind zal zijn. Je leest er wel over in tijdschriften, maar het blijft een ver-van-je-bed-show, tot je er zelf middenin zit. En ja, jullie schrijven regelmatig dat het moederschap niet altijd rozengeur en maneschijn is, maar de vormgeving van jullie blad is nog altijd erg gezellig. Je ziet geen foto's van tepelkloven of een vagina na de bevalling. Dat is denk ik een van de redenen dat het niet echt binnenkomt.' >

'Wanhopig werd ik als m'n dochters urenlang huilden



Neem je de problemen van de moeders die je helpt weleens mee naar huis?

'Ja, helaas wel. Ik ben ook maar een mens. Als een moeder vertelt dat haar baby vorige week is gestopt met ademen, dat ze 112 heeft gebeld en met gillende sirenes naar het ziekenhuis is gegaan, dan raakt mij dat. Maar ik ga niet zitten meehuilen, dat helpt niet. Ik bespreek het thuis met mijn vriend of ik bel een collega-psycholoog om mijn hart te luchten.'

En loop je soms ook fluitend naar huis met de gedachte: gelukkig, dat heb ik allemaal niet, die narigheid?

'Nee, want het is ook niet zo dat ik dat allemaal niet heb. In bijna elke stoornis herken ik wel iets. Laatst vertelde een moeder me dat ze het eng vindt om de vaatwasser uit te ruimen omdat ze denkt dat ze haar baby iets zal aandoen met een van de scherpe messen. En dat ze bang is dat ze de kinderwagen onder

kwamen tot voor kort elke week helpen. Maar mijn belangrijkste tip voor andere moeders is: zorg hoe dan ook dat je kind gaat slapen. Mijn beide dochters sliepen slecht en dat breekt je echt op. Van niet slapen wordt uiteindelijk iedereen depressief. De oudste begon beter te slapen toen ik haar naast borstvoeding ook kunstvoeding ging geven en mijn jongste was erg gebaat bij inbakeren. De weken waarin ik maar heel weinig slaap heb gehad, heb ik weten te beperken tot een minimum.'

Wat moet er veranderen om te zorgen dat minder moeders klachten krijgen?

'Laten we om te beginnen een zwangerschapsverlof instellen voor vrouwen die net zwanger zijn. Al die vrouwen die compleet over hun grenzen gaan omdat ze moeten werken terwijl ze ongelooflijk misselijk zijn. De belangrijkste onderdelen van je baby, waaronder zijn hele zenuwstelsel, worden in die eerste

'Van niet-slapen wordt uiteindelijk iedereen depressief'

de bus duwt. Bijna iedereen heeft af en toe van dat soort gedachten. Ik heb ook weleens op een station gestaan en gedacht: oei, als ik maar niet per ongeluk onder die trein spring. Zolang je dat niet de hele dag hebt en het je functioneren niet beïnvloedt, is er niks aan de hand. Waar ik blij van word, is als ik de praktijk uitloop en weet dat iemand die dag een inzicht heeft gehad, verder is gekomen, wel weer die boodschappen durft te gaan doen. Of als iemand na een tijdje een dagboekje bij te hebben gehouden tegen me zegt: 'Ik kan eindelijk genieten van mijn kind.'

Heb jij iets ondernomen om ervoor te zorgen dat je niet somber werd?

'Ja, ik heb een waanzinnige kerel uitgezocht, die me enorm goed helpt, haha. En mijn moeder en schoonmoeder

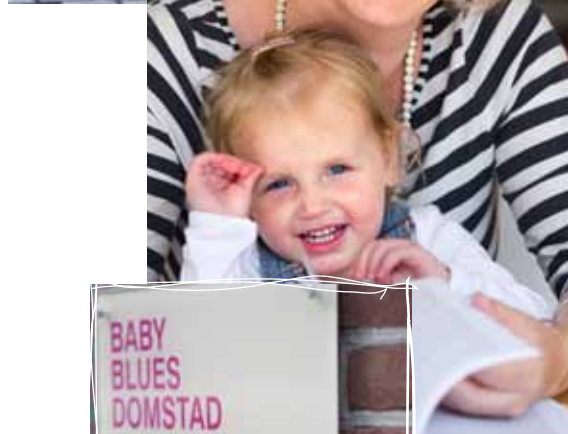
drie maanden aangelegd. Als je wilt, moet je dan op de bank kunnen gaan liggen, dagenlang. En verder moet vrouwen ook langer verlof krijgen ná de bevalling. Om hun nieuwe leven in alle rust vorm te kunnen geven.'

En een soort psychische kraamhulp, zou dat nog wat zijn?

'Haha, ja, maar dat ben ik eigenlijk al. Ik werk nu helaas alleen nog in de regio Utrecht maar wat mij betreft komen er Baby Blues-praktijken in heel Nederland. Dat hoop ik te gaan regelen als mijn kinderen op school zitten en ik meer tijd krijg.' ■



Meer lezen over Rinske en haar praktijk? babyblues-domstad.nl



JE BENT NIET DE ENIGE

Een postnatale depressie, ook wel postpartum depressie genoemd, komt voor bij zo'n 10 tot 20% van de moeders. De klachten ontstaan meestal binnen een maand na de bevalling of na het terugkeren van de ongesteldheid. Stoppen met de borstvoeding kan ook een trigger zijn. Bij 25% van de vrouwen begint de depressie al tijdens de zwangerschap.