

DE ROZE WOLK

‘De geboorte van een baby is niet altijd alleen maar een blijge gebeurtenis’, lees ik. ‘Het kan zijn dat je kind bijvoorbeeld medische problemen heeft, of te vroeg en/of te klein geboren is. Ook na een zware bevalling kan het even duren voordat je op ‘de roze wolk’ zit’. Als bestuurslid van de werkgroep Het Jonge Kind binnen de sectie Jeugd van het NIP, ben ik gevraagd mee te lezen met een nieuwe druk van de kraamversie van De GroeiGids. De GroeiGids ondersteunt in heel Nederland verloskundigen, kraamzorgorganisaties en jeugdgezondheidszorg in de voorlichting aan (aanstaande) ouders en opvoeders over gezond opgroeien en opvoeden. Ik voorzie de passage van commentaar: ‘Genoeg ouders zitten nooit op deze wolk. We moeten van die term af.’

Voor die roze wolk ben ik allergisch geworden. Een op de tien vrouwen ervaart psychische problemen rondom de zwangerschap, de bevalling of erna. Ze worden depressief of angstig, raken in een psychose of krijgen PTSS. De roze wolk is dan ver te zoeken.

Ik was ook zo’n moeder.

Ik had me voorbereid op een zware kraamtijd. Ik zag dat de eerste periode met een baby heftig is. Zowel bij vriendinnen als in mijn werk, waarin ik onderzoek doe naar innovatieve behandelingen om excessief huilen bij baby’s te verminderen. Maar dat er maandenlang een zwarte donderwolk boven me zou hangen, daar had ik me niet op ingesteld.

De weg naar zwangerschap was lang, en de zwangerschap zelf was door medische complicaties zwaar. Eind april 2019 werd mijn zoon ook nog eens via een heftige, plotselinge stuitbevalling geboren. Opgelucht was ik wel, blij voelde ik me niet. Ik was vooral aan het eind van mijn Latijn. Ik had al tijden niet goed geslapen, de laatste nachten zelfs helemaal niet.

Na nog een slapeloze nacht in het ziekenhuis mochten we naar huis. Daar ging het, net als bij andere stellen met een eerste kindje, wat onwennig. Ik probeerde de borstvoeding op gang te krijgen, onze kraamhulp kwam en we lieten ons vertellen wat we moesten doen.

De blijdschap bleef maar weg. Ook thuis lukte het slapen niet. Na de tweede nacht weer niet geslapen te hebben, kon ik niet meer. Opeens dreef er een zwarte donderwolk boven me die niet meer wegging. Ik was er zo erg aan toe, dat ik mijn zoontje een paar dagen niet heb willen zien. Zelfs zijn geur kon ik niet aan. Alle alarmbellen gingen af bij mijn vriend, mijn familie, de kraamhulp, de verloskundige en de huisarts. Ik kreeg slaappillen en zat binnen een week weer in het ziekenhuis, bij de psychiater. En toen weer thuis. Met een postpartum depressie.

Maanden van somberheid, paniekaanvallen en zelfs suïcidale gedachten volgden. Ik kon me niet voorstellen dat ik me ooit weer goed zou voelen. Ik voelde me schuldig over alles. Ik voelde geen band met mijn zoon, hij had net zo goed het kind van een ander kunnen zijn. Ik durfde niet alleen met hem te zijn, was bang dat ik niet zou weten wat ik moest doen. Ik wilde alleen maar slapen en er niet meer zijn.

Met hulp van de sociaal-psychiatisch verpleegkundige, medicijnen van de psychiater en gesprekken en EMDR-behandelingen met de psycholoog ging het steeds ietsje beter. Ik oefende om alleen te zijn met mijn zoon en bouwde mijn slaapmedicatie af. Dankzij de EMDR-behandelingen gingen de scherpe randjes van de nare herinneringen aan de kraamtijd eraf. Door af en toe te gaan werken en me weer wat anders te voelen dan moeder, ging ik met sprongen vooruit.

Na een jaar voelde ik me zo goed als hersteld. Ik kan nu enorm van mijn zoon genieten, het is zo'n leuk kind. Maar terugdenken aan die tijd blijft ontzettend verdrietig. Ik heb veel gemist met mijn zoon. Dingen die ik niet meer kan inhalen. Slapen is nog altijd een issue. Ik ben vaak onzeker of ik het wel goed doe. Dan heb ik het idee dat ik het niet fout mag doen, omdat ik in het begin als moeder heb gefaald. Zo'n postpartum depressie hakt erin.

We zijn gedurende de hele periode heel open geweest over mijn depressie. Onze familie en vrienden waren er allemaal van op de hoogte. Dat was fijn, omdat ze ons op die manier ook beter konden steunen. Het hielp mij enorm om te kunnen praten over hoe ik me voelde. Ik heb nu zelf ervaren hoe het is om niet op de roze wolk te belanden, hoe zwaar dat is en hoe belangrijk het is om er niet alleen in te staan. Op Twitter zag ik een oproep van journaliste Denise Hilhorst voorbijkomen. Voor een podcast zocht ze stellen die psychische problemen rondom de zwangerschap hadden ervaren. Ik hoefde eigenlijk geen moment na te denken. Dit moesten we doen!

Mijn vriend en ik hebben onze ervaringen gedeeld in [de podcast Zwarte Muisjes](#). Deze podcast, gemaakt door Maarten Dallinga en Denise Hilhorst in opdracht van het ministerie van VWS, verscheen afgelopen april. Hierin praat Maarten met verschillende vrouwen die rondom hun zwangerschap of bevalling psychische problemen hebben ervaren. Ook de partners en professionals komen aan het woord. Het is een prachtige taboedoorbrekende serie geworden. Eerlijk, rauw en vol herkenning, maar ook hoopgevend. Ik was niet alleen, er waren meer vrouwen zoals ik. En met die vrouwen kwam het ook goed, sommigen kregen zelfs een tweede kindje.

De podcast is een *must-hear* voor alle professionals die met zwangeren, in de geboortezorg of met jonge ouders werken. Ik hoop dat jij ook gaat luisteren.

Eline Möller is orthopedagoog en werkzaam als senior onderzoeker bij iHUB, met als specialisatie het jonge kind (0-4 jaar). Bij iHUB worden jeugdzorg, speciaal onderwijs en jeugd-ggz onder één dak vormgegeven via de labels De Opvoedpoli, Altra, Horizon en De Nieuwe Kans. Daarnaast is zij NIP-lid en bestuurslid van de werkgroep Het Jonge Kind van de sectie Jeugd.

