



ZWANGER ZIJN EN MENTALE KLACHTEN HEBBEN

Een prenatale depressie

Door Cynthia Krijgsman



- **Zwanger zijn en mentale klachten hebben**
- Roze wolk? Pas moeder geworden
- Bevallingstrauma?!



Zwanger zijn en mentale klachten hebben

Een prenatale depressie

Versie 1.0

Tenzij anders vermeld is alles in dit werk gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-Gelijk-Delen 4.0-licentie. De volledige licentietekst is te lezen op <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Zwanger...

Genieten, toch?!

Heel vaak wel, maar helaas ook vaak niet. **Wist je dat 10 tot 20% van de vrouwen te maken krijgt met een prenatale depressie** of somberheid tijdens de zwangerschap?¹ En dat 1 op de 10 vrouwen te maken krijgt met een postpartum depressie?² De zwangerschap en het eerste jaar na de bevalling vormen samen de periode waarin de vrouw het meest kwetsbaar is. Het totaal aantal vrouwen met mentale klachten na de bevalling is zelfs 1 op de 5.³

Zwanger zijn is een bijzondere periode waarin er veel gebeurt in jouw systeem. De mentale klachten houden veelal weken, soms maanden aan.

Er zijn vrouwen die kampen met depressieve klachten tijdens de zwangerschap (prenatale depressie of zwangerschapsdepressie). Dit kán over gaan in een postpartum depressie (depressie na de bevalling ook wel bekend als postnatale depressie).

Vrouwen met een prenatale depressie vinden het veelal moeilijk om te erkennen en/of te accepteren dat ze depressief zijn. Vaak is er sprake van schaamte en schuldgevoelens, omdat negatieve gevoelens toch niet passen bij het aanstaande moederschap? Vanuit de omgeving is er vaak weinig begrip, omdat de gevoelens niet worden begrepen, en daardoor kunnen opmerkingen en tips verkeerd overkomen. Vrouwen met milde(re) mentale klachten kunnen dezelfde gevoelens en onbegrip ervaren.

Op het moment dat er sprake is van mentale klachten is snelle en passende hulp (zeer) wenselijk. In het geval van een (dreigende) depressie is snelle en passende hulp noodzakelijk. Het snel ingrijpen met passende hulp beperkt de duur en de ernst van de klachten of depressie aanzienlijk. Tussen je goed voelen en in een depressie belanden, zit nog een heel groot gebied waarbij passende ondersteuning nodig kan zijn.

Lieve lezer, in dit e-book, en in het volgende deel over postpartum depressie, heb ik geprobeerd om iets heel groots dat een diepe impact heeft op het leven van de vrouw in kwestie, haar partner en kind(eren) in een zeer beperkt aantal woorden samen te vatten. Ik ben me ervan bewust dat er veel meer over geschreven kan worden. Dit e-book heb ik geschreven omdat gebleken is dat er behoefte is aan een korte, duidelijk uitleg over dit voor veel mensen onbekende fenomeen.

Graag wil ik vooraf melden dat dé prenatale depressie en dé manier om er bovenop te komen niet bestaat. Het is afhankelijk van zoveel factoren. Of het nu gaat om milde mentale klachten of depressie: Kijk altijd naar je eigen verleden, hoe je je nu voelt en wat daar voor hulp het beste bij zou kunnen passen. Iedereen is uniek, iedere situatie is uniek.

Liefs, Cynthia

¹ http://blikophulp.nl/cgt-ontraden-bij-zwangeren-met-angst-en-depressie/?utm_source=www.blikophulp.nl&utm_medium=Nieuwsbrief&utm_campaign=Nieuwsbrief%2015-1-2016

² Perfecte moeders bestaan niet

³ cijfer Karin den Oudsten, ervaringsdeskundige en coach: www.psychecoach.nl



Stemmingswisselingen of prenatale depressie?

Iedere vrouw is uniek en iedere zwangerschap is uniek. Bij de ene zwangere hebben de hormonen meer invloed dan bij de andere. Ook kan het per zwangerschap verschillen hoe je op de hormonen reageert.

Bij stemmingswisselingen ben je het ene moment vrolijk en het volgende moment boos of verdrietig, je gaat van ontspannen naar compleet gestrest of je hebt een woede-uitbarsting. Voor de omslag in je emotie is iets kleins al een trigger. Je kunt de omslag niet tegenhouden of heel gemakkelijk weer ombuigen.

Het is belangrijk om uit te leggen dat een bepaalde mate van stemmingswisselingen en somberheid veel voorkomt tijdens het begin van de zwangerschap. Dit heeft te maken met diverse hormonen. Al vroeg in de zwangerschap stijgen de oestrogeen- en progesteronspiegels.

Aan het begin van de zwangerschap zorgen de eierstokken voor de productie. Aan het eind van het eerste trimester neemt de placenta dat over. Zwangerschapshormonen zijn belangrijk omdat zij de zwangerschap in stand houden.

Tijdens de zwangerschap kunnen er zowel positieve als negatieve herinneringen en gevoelens vanuit je eigen jeugd naar boven komen. Het is belangrijk om voor jezelf te bepalen of het nodig is om hier (nu) aan te gaan werken. Het zelf moeder gaan worden, betekent vaak ook dat je meer aandacht krijgt voor de relatie met je eigen moeder. Vragen en onzekerheden rondom zwangerschap, bevalling en moeder worden komen naar boven. Als je geen contact meer hebt met je moeder, de relatie niet goed is of je moeder is overleden, kan dit voor veel verdriet zorgen. Als dit speelt, praat er dan met iemand over.

Gedurende de zwangerschap kunnen er ook gevoelens ontstaan van paniek en angst. Er kunnen allerlei vragen naar boven komen, zoals: Lukt het me om straks ons kind op de wereld te brengen? Hoe moet het straks allemaal met het werk? Is de verantwoordelijkheid voor een kindje niet teveel voor mij of voor ons? Wat als het kindje niet gezond is? Hoe gaat het straks tussen mij en mijn partner?

Dit is een normale reactie en door een goede voorbereiding neemt de paniek in de meeste gevallen af. Je kunt je voorbereiden door op tijd na te denken over kinderopvang, een cursus zwangerschapsyoga of -gym te volgen, naar een voorlichting te gaan over borstvoeding, te lezen over de onderwerpen en natuurlijk door te praten met je partner, vriendinnen en familieleden.

Bij angst voor de bevalling is het van belang dit zo snel mogelijk te bespreken met de verloskundige of gynaecoloog. Hij of zij kan je zaken toelichten. Bij angst kan een cursus hypnobirthing of een doula helpen.

Het onderwerp borstvoeding heeft een toelichting, omdat hier helaas misverstanden over bestaan. Als jij graag borstvoeding wil geven, maar je hebt last van depressieve gevoelens tijdens de zwangerschap is het volgende van belang om te weten.

Soms wordt het geven van borstvoeding gezien als oorzaak van het krijgen van een postpartum depressie. Dit is niet juist. Borstvoeding draagt juist bij aan een gezonde(re) mentale toestand.

Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen met een postpartum depressie wel minder vaak borstvoeding



geven en minder lang voeden. Verder heeft onderzoek aangetoond dat moeders die geen borstvoeding (meer) geven meer kans hebben op het ontwikkelen van depressieve gevoelens.⁴ Helaas worden deze zaken nog wel eens omgedraaid door hulpverleners en wordt er gezegd dat je beter kunt stoppen met voeden.

Problemen rondom borstvoeding kunnen echter wel een rol spelen bij het ontwikkelen van een postpartum depressie. Indien je borstvoeding wil geven en er zijn problemen met aanleggen, het groeien van je kindje etc. neem dan contact op met een lactatiekundige. Zij kan helpen met aanleggen, allerlei tips geven en vragen beantwoorden. Borstvoeding geven gaat lang niet altijd zo maar. Zowel jij als je kindje moeten het onder de knie krijgen. Wat je uiteindelijk ook gaat doen, onthoud het volgende: Het wel of geen borstvoeding geven maakt je niet een betere of slechtere moeder. Het gaat om wat voor jou goed voelt en wat goed voor jou is. Hoe beter jij je voelt, hoe beter je kindje zich voelt.

Veel zwangere vrouwen hebben meer behoefte aan liefde en tederheid. Zwanger zijn, wordt vaak ervaren als een bijzondere, maar ook een onzekere periode. Als je relatie goed is, kun je rekenen op elkaar. Als je relatie (tijdelijk) niet zo lekker loopt, kan de relatie behoorlijk onder druk komen te staan. Relatieproblemen tijdens de zwangerschap zijn extra vervelend omdat je moederinstinct al actief is; je wil een veilig, liefdevol nestje. Vertel elkaar in ieder geval geregeld hoe je je voelt, zodat je elkaar kunt proberen te begrijpen.

Stemmingswisselingen komen voornamelijk in het eerste trimester voor. De laatste weken voor de bevalling kunnen stemmingswisselingen weer wat meer optreden. Zijn de stemmingswisselingen intens en/of komen ze nog veelvuldig voor in het tweede of derde trimester dan kan er meer aan de hand zijn.

⁴ www.borstvoeding.com



Wat is een prenatale depressie?

Een prenatale depressie wordt ook wel zwangerschapsdepressie genoemd en is een depressie die ontstaat tijdens de zwangerschap. 10 tot 20% van de vrouwen heeft tijdens de zwangerschap te maken met depressieve klachten of neerslachtigheid. Deze klachten kunnen enkele weken tot maanden duren. Soms voelt een vrouw zich al down of depressief zonder dat ze weet dat ze zwanger is.

Tijdens het eerste trimester neemt de hoeveelheid hormonen enorm snel toe. Veel vrouwen ervaren de eerste 3 maanden dan ook klachten als moe, snel geïrriteerd en emotioneel labiel zijn en somberheid. In de meeste gevallen verdwijnen deze klachten na het eerste trimester. We spreken dan ook niet over een prenatale depressie.

Bij een prenatale depressie zijn de klachten hevig(er) en langdurig(er). Een prenatale depressie kan de hele zwangerschap aanhouden, maar kan ook tijdens een bepaald gedeelte van de zwangerschap optreden. Een goede, fijne zwangerschap zit aan de ene kant van het spectrum en een prenatale depressie zit aan het andere uiterste van het spectrum. Er zit dus ook nog heel veel tussen.

Welke symptomen horen er bij een prenatale depressie?

Iedere vrouw is uniek, heeft een eigen levensverhaal en daarin spelen persoonlijke factoren een rol. Iedere depressie is dan ook anders, maar er zijn wel symptomen die voorkomen bij depressieve klachten.

Het is van belang om je te realiseren dat de impact van een prenatale depressie groot is. Niet alleen op de vrouw en haar partner, maar ook op het ongeboren kindje. Een depressie heeft altijd invloed, maar het is een wezenlijk verschil qua ervaring en impact als je depressief raakt als je zwanger bent. Veel vrouwen begrijpen zelf niet hoe het kan dat ze zich ongelukkig en (erg) down voelen: Ik ben toch blij met de komst van ons kindje? Hoe kan het dat ik zo graag een kindje wilde en nu ik zwanger ben, ben ik niet meer blij met de komst van ons kindje... Waarom voel ik me zo? Waarom ben ik niet stralend zwanger? Gaat dit nog over? Wat voor invloed heeft dit wel niet op mijn kindje, mijn relatie, mijn leven? Deze vragen blijven zich vaak herhalen en dit gepieker aan sich wordt (ook) een probleem.

De DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) is het meest gebruikte handboek voor het classificeren van psychische aandoeningen. In eerdere edities werd niets geschreven over depressie tijdens de zwangerschap. In de vijfde editie wordt gesproken over "peri partum" oftewel "rond de bevalling". De depressie moet dan tijdens de zwangerschap zijn begonnen of binnen vier weken na de bevalling.

In de DSM-IV-TR wordt als criteria voor (postpartum) depressie aangegeven dat één van de kernsymptomen aanwezig moet zijn en minimaal 5 van de symptomen moeten voorkomen gedurende tenminste 2 weken.



Kernsymptomen:

- depressieve stemming gedurende het grootste deel van de dag
- duidelijke vermindering van interesse of plezier in (bijna) alle activiteiten

Symptomen:

- moeheid of verlies van energie
- verminderde concentratie of besluiteloosheid
- gevoelens van waardeloosheid of onterechte schuldgevoelens
- slapeloosheid of slaapzucht
- psychomotore gejaagdheid of remming
- af- of toegenomen eetlust
- terugkerende gedachtes aan de dood of suïcidegedachtes

De symptomen moeten het functioneren (beroepsmatig en/of sociaal) significant beperken.



Ik hoop dat in de volgende editie meer erkenning wordt gegeven aan depressie tijdens de zwangerschap en na de bevalling en dat er op een ruimere manier naar wordt gekeken. De gevolgen van een prenatale en/of een postpartum depressie worden m.i. onderschat. Daarnaast leert de praktijk dat een postpartum depressie in de meeste gevallen enkele maanden, maar zelfs tot een jaar⁵ na de bevalling ontstaat.

Iedere vrouw is uniek en zal andere symptomen ervaren, maar hieronder staat een opsomming van mogelijke klachten:

- depressieve gevoelens / somberheid; je kunt niet meer genieten, uitkijken naar leuke dingen is er niet meer bij en je kunt geen plezier meer beleven aan dingen die je voorheen erg leuk vond
- gebrek aan initiatief
- woede en woede-uitbarstingen
- piekeren
- (zeer) kort lontje hebben / geïrriteerdheid, agressief uitvallen (schelden, verwijten maken)
- huilbuien
- wisselende stemmingen

⁵onderzoek Beck, 2006



- angst en paniek, gevoel hebben alsof je de controle (over jezelf) kwijtraakt cq. bent kwijtgeraakt
- suïcidale gedachtes / suicide
- bang zijn of denken dat dit gevoel nooit meer overgaat
- (diep) ongelukkig voelen
- persoonsverandering: je herkent jezelf niet meer, je karakter is aanzienlijk veranderd
- onrust
- hartkloppingen
- duizeligheid
- slaapstoornissen: slapeloosheid of juist extreem grote behoefte aan slapen
- transpireren ("opvliegers")
- (over)vermoeidheid
- niet blij zijn met de komst van het kindje / het kindje niet meer willen
- veranderende gevoelens hebben ten opzichte van jezelf, je partner en andere naasten
- gevoel hebben van falen
- enorm schuldgevoel naar je partner en je kindje hebben
- jezelf de schuld geven van het hebben van een prenatale depressie
- concentratieproblemen, verwardheid, vergeetachtigheid
- verandering van voedingspatroon: gebrek aan eetlust of overdreven eetlust, vaker ongezonder eten
- weinig zelfvertrouwen, gevoel van niets waard zijn
- gevoel hebben een ongeschikte of slechte moeder te worden of zijn als je al moeder bent
- gevoel verliezen, afvlakken emoties
- verminderd libido
- lichamelijke klachten, o.a. misselijkheid, braken, hoofdpijn, rugpijn



Wanneer is er nu eigenlijk sprake van een depressie?

Hoewel er diverse vragenlijsten zijn om te kijken of iemand depressief is, is een depressie niet heel hard meetbaar. Het is een glijdende⁶ schaal:

In balans

Je voelt je goed en merkt dat aan bijvoorbeeld lekker in je vel zitten, je gelukkig voelen, plezier in het leven en in contacten hebben, flexibel bij milde tegenslagen zijn.

Wankel evenwicht

Je voelt je op zich goed, maar er spelen factoren een rol die een risico vormen op het ontwikkelen van somberheid, zoals moeizaam zwanger geworden, gecompliceerde zwangerschap, relatieproblemen, weinig sociale contacten (in het algemeen of in je woonomgeving), overlijden van een dierbare, chronisch ziek zijn, financiële problemen, onzekerheden m.b.t. werk. Hoe ingrijpender, groter of hoe meer life events des te groter is de kans op depressieve klachten.

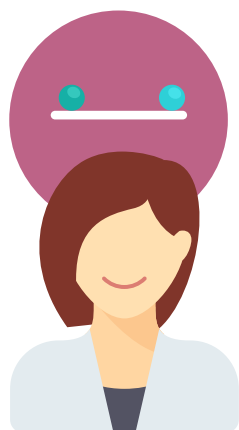
Depressieve gevoelens

Je ervaart een aantal klachten die genoemd zijn bij de symptomen.

Depressief

Je ervaart gedurende minimaal 2 weken minimaal 1 kernsymptoom en minimaal 5 klachten die genoemd zijn bij de symptomen. De klachten beïnvloeden je dagelijkse functioneren zodanig dat er sprake is van beperking van normaal functioneren.

In een plaatje ziet bij een depressie een glijdende schaal er zo uit:



In balans



Wankel evenwicht



Depressieve
gevoelens



Depressief

⁶Gebaseerd op het overzicht uit de reader "Signaleren postpartum depressie", cursus van Trimbos



Belang van juiste en passende hulp

Een prenatale depressie raakt het hele gezin. Helaas krijgen veel vrouwen niet de hulp die zij nodig hebben of waar zij zelf om vragen. Wachtlijsten van soms wel een half jaar (!), onbegrip, niet serieus genomen worden, niet durven zeggen tegen de verloskundige / gynaecoloog hoe je je echt voelt, budget met zorgverlener op... Ik heb ze allemaal gehoord. Maar wat ook een belangrijke rol speelt, is dat vrouwen, hun partners en de omgeving vaak helemaal niet weten dat er meer aan het hand is. Hoe een vrouw zich voelt en gedraagt, wordt dan toegeschreven aan de zwangerschap.

Het snel ingrijpen met passende hulp beperkt echter de duur en de ernst van de depressie of mentale klachten aanzienlijk. Het herstelproces kost veelal tijd. Soms kan het gevoel ontstaan heen en weer geslingerd te worden tussen allerlei emoties. Houd vertrouwen; waarschijnlijk zie je het nu zelf niet maar de zon gaat ook voor jullie weer schijnen!

Bij het zoeken naar hulp die bij je past, wil ik je uitnodigen om vooral te voelen: Voelt deze persoon goed? Spreekt de manier van werken mij aan?

Tijdens de behandeling kun je jezelf vragen stellen als: Kan ik mezelf bij diegene zijn? Durf ik echt open te zijn? Ervaar ik begrip en erkenning? Merk ik verbetering? Merkt mijn omgeving verbetering?

Voor de partners: Jullie hebben het ook zwaar. Onderschat de gevolgen voor jezelf van het meemaken van een prenatale depressie bij je partner niet. Zorg goed voor jezelf anders kun je er ook niet meer staan voor je gezin. Vraag om hulp als het teveel wordt; praat met een goede vriend of met een hulpverlener (coach, therapeut, huisarts, psycholoog).

Herken je jezelf in wat je net hebt gelezen?

Lieve moeder, een prenatale depressie of mentale klachten hebben is enorm zwaar. Jij kunt er niets aan doen dat je zulke gevoelens hebt, maar je kunt jezelf, je (ongeboren) kind(eren) en eventuele partner wel een groot plezier doen: Zoek hulp die bij jou past.

Uiteraard is dat een hele stap, maar je bent het waard om je beter te voelen! Vrouwen willen graag de prachtigste babyspullen en de mooiste en schattigste of stoerste babykleertjes voor hun kindje, maar wat geef je aan jezelf uit? Jij bent de belangrijkste persoon voor jouw kindje. Zorg dus goed voor jezelf. Hoe blijer jij bent, des te blijer is je kindje.

Het is goed om je te realiseren dat er een kindje in jou groeit en dat het daarom extra belangrijk is om hulp te vragen als het niet goed met je gaat. Jouw psyche heeft invloed op jouw systeem en dus ook op jouw ongeboren kindje.

Als je merkt dat het niet (helemaal) goed gaat, vraag dan om hulp. Je hoeft je nergens voor te schamen. Elke gedachte, elk gevoel, alles kan en mag er zijn en daar mag je ook vrijuit over praten. Dat is juist heel goed. Hoe meer jij in balans komt tijdens de zwangerschap, hoe flexibeler je bent als je straks bevallen bent.



Basistips

Kijk nog even terug naar de glijdende schaal. Waar sta jij nu?

- Sta je op “in balans”? Fijn!
- Sta je op “wankel evenwicht”? Hou jezelf in de gaten en zorg extra goed voor jezelf. Lees de basistips eens door en kijk of er iets tussen zit waarmee jij jouw evenwicht wat meer in balans kunt krijgen. Als je het gevoel hebt dat het je (wellicht) teveel gaat worden, zoek dan op zeer korte termijn hulp.
- Sta je op “depressieve gevoelens”? Probeer een week of 2 de basistips en zodra je geen verbetering merkt, ga dan alsjeblieft meteen op zoek naar hulp.
- Sta je op “depressief”? Ga direct op zoek naar hulp die bij jou past. Met de juiste hulp kom jij er ook weer bovenop!

Gebruik goede voedingssupplementen.

Zeker tijdens de zwangerschap is voldoende inname van vitamines en mineralen van belang. Bij mentale klachten zijn vooral vitamines B6, B12 en D3 en magnesium, calcium, ijzer en zink plus visolie sterk aan te raden. Een goede darmflora is ook van belang. Denk hierbij aan gezond eten maar ook prebiotica. Het is aan te raden om contact op te nemen met een orthomoleculair therapeut of natuurgeneeskundige voordat je begint met het gebruik van voedingssupplementen. Het liefste is dit iemand met ervaring in het begeleiden van zwangere vrouwen.

Goede voedingssupplementen in de juiste verhoudingen zijn namelijk van belang voor het effect.

Wees liefdevol en mild voor jezelf.

Als het een dagje wat minder gaat, ben je niet terug bij af. Elke dag is een stapje dichterbij de dag dat je kan zeggen dat het goed met je gaat.

Wees realistisch.

Niemand is voortdurend in balans. Maar wees ook eerlijk: Hoe vaak voel ik me uit balans? Verdrietig? Boos? Bang? Gefrustreerd? Onzeker? Somber? etc.

Als je je boos of verdrietig voelt, probeer dan te achterhalen wat voor wens of verlangen achter die emotie zit.

Zeker als we niet lekker in ons vel zitten, uiten we ons veelal met negatieve emoties die we vooral op onze partner richten. Door te achterhalen wat je écht wil, kun je het daarna rustig communiceren. Op die manier kun je je partner dingen vragen in plaats van verwijten te maken.



Goed zorgen voor je jezelf en je ongeboren kindje door o.a. te eten en voldoende te slapen. Als het even niet lukt om (heel) gezond te eten, wees dan mild voor jezelf. Beter iets van voeding in je lichaam dan helemaal niets.

Doe het rustiger aan en neem vaker pauze.

Ook op je werk. Er zijn speciale regels voor rust voor zwangere vrouwen. Bespreek met je werkgever hoe je je voelt en overleg hoe jullie er samen voor kunnen zorgen dat je je werk zo goed mogelijk kunt blijven uitvoeren. Werkgevers zijn overigens steeds vaker bereid om bij te dragen in de kosten voor bijvoorbeeld coaching/ondersteuning.

Praat met iemand die je vertrouwt over hoe je je voelt.

Als je het lastig vindt om met een bekende te praten, ga dan naar een coach of therapeut. Het niet of lastig uiten van gevoelens vergroot de kans op het ontwikkelen van een depressie of depressieve gevoelens.

Uit je gevoelens.

Elke emotie mag er zijn. Als je boos bent, pak dan een kussen en sla je emoties eruit. Wil je even schreeuwen, pak dan een moment om alles eruit te schreeuwen. Niet tégen iemand, maar de ruimte in. En huil. Wist je dat een goede huilbui tussen de 7 en 10 minuten duurt? Dus gooi het er allemaal maar eens goed uit.

Ontspan... Een beetje stress kan geen kwaad. Chronische stress kan echter wel gevolgen hebben voor de ontwikkeling van je kindje. De organen ontwikkelen zich dan bijvoorbeeld sneller zodat het kindje in feite zo snel mogelijk klaar is voor het leven buiten de baarmoeder.

Kijk eens naar beschermende factoren die de klachten kunnen verminderen:

- Goed voor jezelf zorgen: gezond eten, niet roken, geen alcohol, bewegen, mediteren, yoga.
- Sociale contacten: Kun je terecht bij anderen voor steun of het ondernemen van leuke activiteiten?
- Werk aan je zelfvertrouwen: zelfvertrouwen maakt sterker, je raakt minder snel in paniek en ervaart minder stress. Geef jezelf elke dag complimentjes.
- Zorg voor een goede voorbereiding door bijvoorbeeld een cursus zwangerschapsyoga of – gym te volgen.
- Schrijf een geboortepan. Hierin kun je aangeven wat je graag wil rondom de bevalling. Een bevalling laat zich uiteraard niet plannen, maar het helpt om over bepaalde dingen na te denken en deze op te schrijven.
- Angst voor de bevalling: bespreek dit met je verloskundige of gynaecoloog en kijk eventueel eens naar hypnobirthing of een doula.



Een beetje angst voor de bevalling is vrij normaal. Zeker bij een eerste kindje heb je geen idee wat je kunt verwachten, maar aangezien elke bevalling weer anders verloopt, heb je bij een volgende bevalling ook weer onzekerheid. De bevalling is iets waar je in de loop van de zwangerschap naar toe zult groeien. Probeer ook vertrouwen te hebben in je lichaam; jouw lichaam weet wat het moet doen.

Probeer, het liefst elke week, “me time” in te plannen: een paar uur voor jezelf.

Doe dan iets waar je energie van krijgt; in bad gaan, even alleen wandelen, met iemand afspreken om iets leuks te gaan doen, lezen, koken, knutselen. Het maakt niet zoveel uit wat je doet als het maar iets is waar jij energie van krijgt.

Maak een lijstje met “energie uppers” (waar krijg je energie van) en “energie downers” (wat kost energie). Op die manier kun je zien waar winst valt te behalen.

Kijk naar de behoefte en haalbaarheid om tijd samen met je partner door te brengen.

Probeer bijvoorbeeld eens in de maand samen met je partner iets te doen. Uiteten, naar de bioscoop, samen wat gaan drinken, naar de sauna, bij vrienden op bezoek etc.

Laat sommige dingen los.

Vaak willen vrouwen het liefst alles zelf doen en alles moet het liefst ook nog perfect. Stel jezelf een aantal vragen: Is het belangrijk? Moet het nu gebeuren? Moet jij het per sé doen of kan een ander het ook doen? Goed is goed genoeg.

Wist je dat we naar schatting zo’n 50.000 gedachtes per dag hebben?⁷

Velen daarvan zijn een herhaling en komen elke dag terug. Schrijf daarom 2x per dag gedurende een kwartier alles op wat in je opkomt en laat het daarna los. Zodra je je realiseert dat je weer aan hetzelfde (problemen, vraagstukken e.d.) denkt, richt je je aandacht op iets leuks.

Wat je aandacht geeft, groeit. Probeer je dus zoveel mogelijk te richten op leuke, mooie, positieve dingen. Hoe moeilijk dat ook is, zeker in het begin. Het kan misschien zelfs voelen als toneelspelen om juist nú te denken aan leuke dingen.

⁷<https://www.knowhownu.nl/2013/09/28/hoeveel-gedachten-hebben-we-per-dag/>



Probeer elke dag 20 minuten te mediteren.

Dat hoeft niet op een speciaal kussentje. Zeker later in de zwangerschap kun je beter op een stoel gaan zitten. Ga rustig zitten, sluit je ogen en richt je op je ademhaling. Je hoofd hoeft niet stil te zijn. Gedachtes mogen komen en gaan. Het zijn net vissen die voorbij zwemmen. Je ziet ze langs zwemmen, maar gaat er niet achteraan.

Diverse onderzoeken laten zien dat mediteren (minstens) zo effectief is tegen terugval als antidepressiva.⁸

Bij mindfulness meditatie leer je om je in het hier en nu bewust te zijn van wat je ervaart zonder daar een waarde aan te geven of om het te willen veranderen. Juist je emoties leren kennen en te leren uiten hoort bij mindfulness leven: bewust te zijn van wat er in je afspeelt, ervaart dat het een komen en gaan is en dat je het los kunt laten.

Mediteren brengt de hersenhelften meer in balans.⁹ De amygdala (onderdeel van de hersenen dat betrokken is bij emotionele reacties) blijkt minder activiteit te vertonen als iemand mindfulness meditatie beoefend.¹⁰ Het gevolg is dat iemand emotioneel stabiel wordt. Bij mensen die bijvoorbeeld depressief en/of angstig zijn, is de amygdala vergroot¹¹ en daardoor zijn ze emotioneel instabieler en reageren ze veelal heftiger. De hersenen van voormalig depressieve mensen verwerken positieve informatie moeilijker. Mediteren draagt bij aan het stabiel worden en blijven. Op internet zijn heel veel verschillende geleide meditaties te vinden. Er zijn ook diverse apps. Kijk maar eens wat bij jou past.

Ik kan het niet vaak genoeg herhalen, maar als je kampt met een prenatale depressie of depressieve gevoelens, ga dan op zoek naar hulp die bij je past.

Ook als je momenteel op “wankel evenwicht” staat en je het gevoel krijgt dat het je (wellicht) teveel wordt.

Hoe sneller je de juiste hulp krijgt, des te sneller start jouw herstelproces. Hulp vragen is geen teken van zwakte, maar getuigt juist van moed en kracht! Je hoeft niet alles alleen te doen en te dragen.

⁸ <http://www.ggznieuws.nl/home/mindfulness-bescherm-tegen-terugval-na-depressie/>

⁹ <http://www.gezonddoormeditatie.nl/voordeel-werk-relatie-dm.html>

¹⁰ <http://bridgemanmethode.nl/nieuws-en-weblog/het-einde-van-spijt-en-zorgen-de-ontdekking-van-moderne-meditatie>

¹¹ <http://www.ru.nl/deutsch/@883662/hersenen-vertonen/>



Basistips voor partners

Realiseer je dat je vrouw / vriendin er niets aan kan doen dat ze kampt met mentale klachten.

Probeer geduld en begrip op te brengen.

Het lezen van dit e-book helpt bijvoorbeeld al om meer te weten over de situatie waarin jij en je (toekomstige) gezin zich in bevinden én wat jullie eraan kunnen doen.

Blijf met elkaar praten voor zover dat lukt.

Kijk waar jij haar mee kunt helpen.

Schakel desnoods iemand uit jullie omgeving in voor extra hulp.

Bied hulp bij het goed voor zichzelf zorgen; gezond eten, op tijd gaan slapen.

Zorg ook goed voor jezelf.

Je kunt haar alleen blijven steunen door ervoor te zorgen dat jij op de been blijft.

Stimuleer haar bij het ondernemen van activiteiten.

Ga niet pushen of boos worden. Dat werkt alleen maar averechts.

Blijf haar partner.

Je bent niet haar hulpverlener, ook al kan dat wel zo voelen.

Praat met iemand. Dat kan iemand uit je vriendenkring zijn, maar ook een professional.

Als de situatie je teveel wordt of dreigt te worden en je merkt dat het invloed heeft op je werk, bespreek dit dan met je werkgever.

Jullie hebben er allebei belang bij dat het goed met je gaat. Overleg wat jullie kunnen doen om daar aan bij te dragen. Werkgevers zijn steeds vaker bereid om bij te dragen in de kosten voor bijvoorbeeld coaching/ondersteuning.



Wil je meer lezen?

Perfekte moeders bestaan niet – Diana Koster
www.borstvoeding.nl en www.nvlborstvoeding.nl
www.hypnobirthing-nederland.nl
www.doula.nl

Lees mijn eigen verhaal

Zie volgende pagina's





Eigen verhaal

Mijn naam is Cynthia Krijgsman. Ik heb zowel met een prenatale als een postpartum depressie te kampen gehad. Inmiddels gaat het goed met me en zet ik mijn ervaring in bij mijn werk in mijn praktijk: [Jade natuurgeneeskunde & coaching](#).

Zwanger?!

2014 is voor mij een heel bijzonder maar zwaar jaar geweest. Veel verschillende life events volgden elkaar op; o.a. stoppen met werken, studie Natuurgeneeskunde afronden, verhuizen van Heerenveen naar Eindhoven, zwanger van onze dochter, verhuizen naar Veldhoven en onze dochter werd geboren.

Mijn vriend en ik woonden nog maar een paar weken samen toen we ontdekten dat ik zwanger was. Niet helemaal gepland, maar wel heel welkom. Toen we de positieve test in handen hadden, moesten we allebei even wennen aan het idee dat we papa en mama gingen worden. We hadden het wel over kinderen gehad en uitgesproken dat we in de toekomst graag een kindje wilden. Alleen we dachten in jaren en ineens ging het over maanden. Al snel waren we aan het idee gewend en keken we ernaar uit om een gezin te vormen. De zwangerschap verliep erg moeizaam. Wat ook niet zo vreemd was gezien de omstandigheden (o.a. herstellende van burn-out klachten).

Het vinden van werk en het opzetten van mijn eigen praktijk waren al snel niet meer mogelijk. Ik voelde de enorme onrust van alle veranderingen in mijn hele systeem, terwijl die veranderingen tegelijkertijd ook een bepaalde rust gaven. De zwangerschap nam nog meer van mijn energie. Het eerste trimester was ik heel erg misselijk. De hele dag door voelde ik me ontzettend beroerd. Op een gegeven moment lukte het me niet meer om echt dingen te ondernemen. Ik was optimistisch en ging ervan uit dat het in het tweede trimester vast een heel stuk beter zou gaan. Helaas bleef de misselijkheid aanhouden en op advies van de verloskundige heb ik toen een tijdje medicatie (Emesafene) gebruikt. De misselijkheid verdween niet helemaal, maar werd wel dragelijk.

Emotioneel instabieler

Mijn wereld was totaal veranderd; in Heerenveen had ik mijn werk, auto ter beschikking, studie, familie, vrienden, mijn katten en ineens had ik geen werk meer, studie was klaar, mijn katten die graag naar buiten gaan woonden tijdelijk niet bij ons, geen familie in de buurt en nog geen vriendschappen opgebouwd. Ik kreeg daardoor ook enorme heimwee.

Er gebeurde in korte tijd heel veel in mijn leven. Tot ik zwanger was, kon ik dit redelijk verwerken. De zwangerschap maakte me instabieler en zo rond het tweede trimester merkte ik dat ik anders reageerde op gebeurtenissen. Emotioneler, intenser en ik kon dingen steeds moeilijker loslaten. In het begin gooide ik het op zwangerschapshormonen, want ja, hoe weet je nu of je gevoelens, gedachtes en reacties nog "normaal" zijn?

Ik begreep niets van mezelf. Hoe kon ik me nú zo depressief voelen? Zwanger zijn, zou toch een mooie periode moeten zijn? Waarom was ik niet zo'n stralende zwangere? Waarom voelde ik me meestal hartstikke rot? Het was een chaos in mijn hoofd en ik begreep steeds minder van mezelf. Erover praten deed ik niet.



Zelfs tegen mijn vriend was ik niet eerlijk over hoe ik me voelde. Als ik huilde of heftig reageerde, dacht hij dat het door de zwangerschap kwam; hormonen, moe, misselijk. Hij had toen nog geen idee dat er meer aan de hand was. Ik lag veel in bed, hing op de bank en had vaak nergens zin in. Zelfs opstaan om te gaan douchen kon teveel zijn. Ik zette een masker op en als mijn vriend thuis kwam, zorgde ik ervoor dat ik was aangekleed en het huishouden een beetje aan kant was.

Schaamte

Ik schaamde me enorm en probeerde zoveel mogelijk mijn ware gevoelens te verbergen. Over de erge misselijkheid sprak ik openlijk, maar ik schaamde me enorm voor mijn mentale gesteldheid. Zo hoor ik me toch niet te voelen tijdens de zwangerschap? Bovendien hoorde ik van iedereen dat misselijkheid er nu eenmaal bij hoorde en ja, dat is bij sommige zwangerschappen ook zo. Zulke opmerkingen maakte ook dat ik ging twijfelen: Als de misselijkheid normaal is, zou het dan ook normaal zijn hoe ik me mentaal voelde? Stelde ik me aan?

Het was een hele opgave om deel te nemen aan sociale activiteiten, want het kostte me veel energie om mijn ware gevoelens te verbergen. Dat bleef helaas de rest van de zwangerschap en ver daarna nog zo.

Natuurlijk deed ik mijn best om te genieten van de zwangerschap en soms voelde ik me ook echt wel blij, maar de meeste tijd had ik nergens zin in. Op een bepaald moment voelde ik me zo slecht dat de zwangerschap wat mij betreft voorbij had mogen zijn. Dan maar een miskraam of vroeggeboorte. Het maakte me op dat moment even niets meer uit. Ik wilde mijn lichaam weer terug, wilde mezelf weer kunnen zijn. Natuurlijk volgde hier een gigantisch schuldgevoel op. Als ik nu al zo'n slechte moeder was, hoe zou het dan zijn als ons meisje er zou zijn? Op zo'n moment zat ik te huilen met mijn handen op mijn buik.

Ik zette voor de buitenwereld een masker op. Het verbergen van mijn ware gevoelens kostte veel energie en op een gegeven moment ging het niet langer. Ik kon ik niet langer ontkennen dat mijn gevoelens echt niet alleen te wijten waren aan de normale gevolgen van de zwangerschap. Ik had een prenatale depressie...?!

Oké... Prenatale depressie en nu?


De eerste stap was om dit uit te spreken naar mijn vriend en vervolgens hulp te zoeken. Mijn vriend vond wel dat ik heftige buien had en dat die steeds vaker voorkwamen.

Het was voor hem dan ook niet een complete verrassing toen ik vertelde dat het al lange tijd niet goed met me ging en dat ik dacht aan een zwangerschapsdepressie, maar hij schrok wel.

Wij dachten dat de huisarts de eerste logische stap was. Vanaf daar werden we de reguliere molen ingegooid en ik moet zeggen dat ik die erg teleurstellend vond. Ik heb een aantal gesprekken gehad, maar kwam niet verder.

Bij één van de hulpverleners werd meerdere keren tijdens het gesprek op antidepressiva gehamerd. Toen ik antwoordde dat ik dat niet wilde gebruiken om diverse redenen, werden vervolgens de vragen aan mijn vriend gesteld. Blijkbaar zag de hulpverlener mij niet meer voor vol aan. Gelukkig stonden wij samen achter mijn beslissing, want wij hadden uitgebreid gesproken over het wel/niet gaan slikken van medicatie.

Na het gesprek werd nogmaals het belang van het gebruik van antidepressiva herhaald. Bij de balie en de wachtruimte nota bene.



Als klap op de vuurpijl kreeg ik een folder in mijn handen gedrukt over moeder-kindbinding. Volgens deze “hulpverlener” zou dat per definitie een probleem zijn als je tijdens de zwangerschap depressief bent. Uiteraard wist ik dat er sprake kan zijn van hechtingsproblematiek in geval van prenatale depressie en postpartum depressie, maar ik wist ook dat dat zeker niet een vaststaand gegeven is. Toch maakte dit dat ik me nog slechter ging voelen. Wat als deze depressie ook nog eens zorgt voor bindingsproblematiek? Hoe zit het eigenlijk met mijn gevoelens? Waarom voel ik me dan wel schuldig? Waarom kan ik wel intens genieten als ze aan het schoppen is? Ik begon aan alles te twijfelen.

Alleen, diep ongelukkig, onbegrepen

Ik voelde me alleen, diep ongelukkig, onbegrepen, niet gezien en gehoord en dat frustreerde me enorm: Waarom was het zo moeilijk om passende hulp te vinden? Waarom sprak ik alleen maar mensen die geen idee hadden waar ik het over had? Alles vanuit de theorie van een “gewone” depressie met her en der eens een opmerking die te maken had met het feit dat ik een kindje verwachtte. Ik voelde me dan ook meer een “casus” dan een daadwerkelijke cliënt die om hulp riep.

De gesprekken duurden maximaal drie kwartier en leverden mij weinig op. Zo werd er bijv. niets gevraagd over hoe ik naar mezelf keek, wat de depressie voor mij betekende en hoe ik over het aanstaande ouderschap dacht. Het werd me opnieuw duidelijk dat, zoals bij zoveel dingen, je pas weet wat het inhoudt als je het zelf hebt ervaren.

Voelde ik me geholpen? Nee, absoluut niet. Sterker nog, ik voelde me op een gegeven moment zelfs een soort van “onbehandelbaar”. Na de bevalling herhaalde dit zich.

Als ik me goed voelde, kon ik wel genieten van het kleine meisje dat in mijn groeide. Op die momenten maakten we foto's, want ik wilde destijds absoluut niet dat onze dochter ooit zou weten hoe ik me voelde tijdens de zwangerschap.

Als ik me niet goed voelde, wilde ik niet meer zwanger zijn en hield ik mezelf voor dat ik waarschijnlijk zelfs gelukkiger zou zijn als ik geen moeder zou worden. Zo'n gedachte verdween meestal ook weer redelijk snel. Ondanks de depressie wist ik ergens diep in mijn hart wel dat ik heel veel van dat kleine meisje hield.

Vicieuze cirkel

Mijn gedachtes en gevoelens vormden een vicieuze cirkel. Deze warboel van emoties en gedachtes maakte dat ik tegelijk ook heel erg aan mezelf begon te twijfelen. Elke baby verdient een geweldige, liefdevolle en gelukkige moeder.

Ik wist dat een prenatale depressie over kán gaan in een postpartum depressie en dat zorgde ook nog eens voor angst en onzekerheid. Wat als de depressie niet verdwijnt? Ik voelde me zo schuldig. Zo'n lief, klein baby'tje dat al stress meemaakte terwijl ze nog niet eens geboren was... Ondanks dat het me niet lukte om écht te genieten van de zwangerschap, bleef ik hoop houden dat ik me weer goed, of op zijn minst beter zou voelen zodra ik bevallen was.

Ik voelde me verbonden met ons kindje en ik voelde zeker ook liefde voor haar. Ontelbaar vaak voelde ik me schuldig, omdat het me maar niet lukte om echt te genieten. Vele huilbuien volgden. Ik heb ook weet ik het hoe vaak met mijn handen op mijn buik tegen onze dochter gezegd dat het vast allemaal beter zou gaan als ik haar eenmaal in mijn armen zou hebben. Dan konden we vast wel een gelukkig gezin vormen en deze periode achter ons laten.



Nog steeds depressief...

Helaas ging de prenatale depressie over in een postpartum depressie.

Na de bevalling voelde ik me heel raar. Er lag een prachtig mooi klein meisje op mijn borst en ik wist dat ik van haar hield, maar vóelde het niet... Ik zocht daar niets achter en verwachtte dat dat gevoel op korte termijn nog wel zou komen.

Onze dochter bleek reflux te hebben en huilde veel. Al onze tijd en aandacht ging uit naar ons meisje. De mensen die ons konden ontlasten, wonen op afstand en dat betekende dat wij er in principe met zijn tweeën voor stonden. Tot rust komen zat er niet in. Dit is een bijzonder zware periode geweest voor ons allebei, samen en los van elkaar. Ik raakte mezelf ondertussen steeds meer kwijt en herkende mezelf niet meer.

Soms dacht ik dat ik gek aan het worden was. Mijn gedachtes sloegen op tilt, ik voelde me schuldig, een slechte moeder, een waardeloze vriendin. Steeds vaker voelde ik me overbodig en dacht dat mijn vriend en onze dochter beter af waren zonder mij. Onze dochter verdiende tenslotte een supermoeder die blij was en mijn vriend verdiende een vriendin die niet alleen een last was, maar waar hij ook plezier mee kon hebben. Onze dochter huilde veel en maakt ons radeloos. Gek werd ik van het geluid. Op het dieptepunt heb ik zelfs weleens gedacht: Als ik haar van de trap gooi, is het klaar... Hoe erg is het om zoiets te denken? Na zo'n gedachte voelde ik me direct een verschrikkelijk mens of beter gezegd: een monster. Wat een vreselijke moeder moest ik wel niet zijn om zulke vreselijke dingen te denken. Als ik dan naar onze dochter keek, moest ik zo huilen. Dit meisje verdiende alle liefde van de wereld, van mij.

Overleven

Hoewel we samen ons best deden voor onze dochter, waren we aan het overleven. Soms samen, vaak apart. Het lukte me niet om te praten over wat er allemaal in mij gebeurde en hoe ik me voelde. Het kwam er alleen uit als het me veel te veel werd en dat was vaak. Dan schreeuwde ik het eruit. Ik maakte veel verwijten en ruzie. Daarna voelde ik me opgelucht, leeg, schuldig, nog verdrietiger etc.

Voor mijn vriend was het heel moeilijk om hier mee om te gaan en hij deed zijn verhaal bij anderen. Ik begreep dat hij ook zijn verhaal kwijt moest, maar het deed mij extra pijn. Het voelde als een bevestiging dat ik echt niets meer toevoegde. Wat was onze relatie nog waard? Hadden we eigenlijk nog wel een relatie? Wat moest hij toch met me? Dit soort vragen gingen zo vaak door mijn hoofd.

Onze relatie stond onder zware druk.



Mijn oude leventje...

Zelfs de dagelijkse bezigheden zoals boodschappen halen en het huishouden doen waren me teveel, (drukke) sociale gelegenheden vond ik vreselijk. Het kostte enorm veel energie om zo normaal mogelijk over te komen. Ik kon me moeilijk concentreren en het volgen van gesprekken vond ik uitputtend.

Mijn frustraties, verdriet, onmacht en woede richtte ik op mijn vriend. We hadden heel vaak ruzie. Eigenlijk wilde ik geen ruzie maken, maar mijn emoties waren zo heftig. Ik had ze niet onder controle. Ik was ontzettend boos op mijn vriend en verweet hem van alles. Ik had alles opgegeven om bij hem te kunnen zijn en nu zat ik alleen thuis met een huilende baby. Hij ging lekker naar zijn werk, terwijl ik met onze dochter achter bleef. Voor mij voelde het af en toe alsof zijn leven gewoon doorging, maar tegelijkertijd wist ik ook heel goed dat dat natuurlijk helemaal niet zo was. Als hij op zijn werk was, maakte hij zich zorgen over zijn gezin. Tijd om bij te komen, had hij even min als ik.

Ik dacht vaak aan mijn oude woonplaats, familie, werk, vrienden en verlangde daar ontzettend naar. Ik wilde mijn oude leventje terug. Ook al zat ik destijds ook niet lekker in mijn vel en werkte ik op het laatst niet meer vanwege stressklachten. Ik kon het toen in ieder geval nog aan. Als ik een paar dagen naar Heerenveen ging, veranderde dat uiteraard niets aan mijn gevoel. Waar je ook bent, de depressie gaat met je mee.

Slapen was een drama omdat ik in een soort van constante waaktoestand verkeerde. Onze dochter sliep heel moeilijk en als we eindelijk sliepen, werd ik vaak wakker van haar en duurde het weer heel lang voor ik opnieuw in slaap viel. De oververmoeidheid zorgde ervoor dat alles zo mogelijk nóg zwaarder voelde.

Tegendraads

Ergens diep in mij schuilde toch een soort van oermoeder. Onze dochter hield me keer op keer op de been en ik wilde het beste voor haar. Ik deed alles wat in mijn kunnen lag. Zij was de reden dat ik toch naar buiten ging en at, want ik wilde borstvoeding blijven geven. Ondanks de (ongevraagde) adviezen over het voeden en haar slaapgedrag, ben ik blijven luisteren naar de moeder diep in mij.

Onze dochter had een te kort tongriempje en een te strak lipbandje en dat werd helaas pas na 3 maanden erkend.

Gelukkig zijn wij blijven zoeken naar een deskundige en in het MMC Veldhoven zei de lactatiekundige dat onze dochter een grensgeval was, maar inderdaad geholpen moest worden gezien de klachten bij het voeden. Na het knippen van het tongriempje en het laten laseren van het lipbandje kon ik eindelijk pijnvrij voeden, namen de refluxklachten af, groeide ze beter, huilde ze minder en werd het op dit vlak in ieder geval rustiger.

Ik merkte dat ik heel tegendraads werd. De standaardadviezen over rust, regelmaat en reinheid irriteerden me. Het voelde voor mij niet goed om te voeden op de klok terwijl onze dochter blijkbaar toch trek had of nog behoefte had aan nachtvoedingen, of om aan slaaptrainingen te doen omdat ze nu toch echt wel zelfstandig zou moeten kunnen inslapen. Het voelde niet goed en dus deden wij het op onze eigen manier.



De borstvoeding heb ik doorgezet en we hebben onze dochter nooit laten huilen. In het dieptepunt van haar huilen, ben ik wel eens buiten gaan staan. Tot 10 tellen met mijn handen op mijn oren, want ik kon het geluid van haar huilen niet meer verdragen. Diep zuchten en dan ging ik weer naar ons meisje. Ik kon haar niet alleen laten liggen huilen. Soms hilde ik hard mee. Dat luchtte op. Als ik eens zonder haar weg was, hoorde ik het huilen vaak nog. Of ik hoorde haar huilen terwijl ze stil was.

Tijdens het voeden, voelde ik mij soms een echte mama en die momenten had ik keihard nodig om overeind te blijven. Ik was dan wel niet de vrolijke moeder die ik voor onze dochter wilde zijn, maar ik deed in ieder geval mijn best om haar de warmte en geborgenheid te bieden waar zij zo hard om vroeg. En ik ook.

Grijstinten, van zwart tot lichtgrijs

Vaak voelde ik me een waardeloze moeder. Dan zag ik blije moeders achter de kinderwagen of ik las iets over een blij gezin en dan dacht ik: Ga ik ooit weer echt blij worden? Zou ik ook ooit een leuke, blije moeder voor onze dochter kunnen zijn? Worden wij ooit een gelukkig gezin? Het leek bij iedereen heel gemakkelijk en vanzelfsprekend te gaan. Allemaal van die blije gezinnen, natuurtalenten waarbij het allemaal van een leien dakje leek te gaan. Ergens wist ik ook wel dat dat niet de realiteit was, want je ziet bij anderen meestal niet wat er écht speelt. Wij spraken tenslotte zelf ook bijna niet over hoe het écht bij ons thuis ging.

Ik beseft me nu ik zelf weer goed in mijn vel zit, dat er vrouwen kunnen zijn die nu op die manier naar mij kijken. Wat zou ik graag deze vrouwen willen vertellen dat het echt goed komt. Dat de zon weer gaat schijnen. Wat had ik dát graag in de maanden dat ik zo depressief was van iemand gehoord die begreep wat ik voelde, waar ik doorheen ging.

Niet iedere keer weer die opmerkingen over dat het de mooiste tijd van je leven is en dat je zeker het eerste jaar optimaal moet genieten van zo'n klein hummeltje, omdat het allemaal al zo snel gaat.

De mooiste tijd van je leven? Mijn leven kende tot die tijd ook moeilijke periodes, maar die vielen in het niet bij hoe ik me in de maanden na de bevalling voelde. Ik wilde het soms wel uitschreeuwen: Sodemieter toch op met die standaard opmerkingen! Wat nou, roze wolk? Je hebt geen idee hoe het leven voor mij voelt!

Die roze wolk bestond voor mij uit grijstinten. Die varieerden van overwegend zwart tot lichtgrijs en alles wat daar tussen zat, met af en toe eens een voorzichtig kleurtje.

Ik beseftte me heel goed dat mensen die niet te maken hebben gehad met een prenatale en/of postpartum depressie binnen het gezin echt geen idee hebben hoe het is, hoe het voelt en wat voor impact het heeft op iedereen van het gezin. Net zoals wij geen idee hebben hoe het is om een fijne zwangerschap te hebben en een mooie tijd na de bevalling. Nu ik kan genieten van onze dochter kan ik me er een voorstelling van maken, maar dat blijft heel anders dan de ervaring hebben.



In stilte dragen

De depressie slokte mij op. Ik deed wat ik kon voor onze dochter en probeerde zoveel mogelijk alles rondom het huis te doen. Soms ging het redelijk, meestal was het een hele opgave. Af en toe belde ik mijn vriend op kantoor op, maar meestal ging ik in stilte door. Hij had naast mij en onze dochter tenslotte ook een bedrijf te runnen. Mijn dochter en ik gingen geregeld een paar dagen naar mijn moeder en haar man toe. Overdag had ik dan meer hulp, kon ik wat extra rusten en mijn vriend kon dan ook even wat bijtanken en vooral achterstallig werk doen. Ontelbaar vaak belde ik huilend mijn moeder op. Ze probeerde mij gerust te stellen dat het echt weer goed zal gaan in de toekomst. De toekomst...

De dagen konden mij niet snel genoeg gaan. Ik zat af te tellen tot ik weer naar bed kon of naar huis kon als we ergens waren. Weg van alles en iedereen. Ik wilde slapen en dat als ik weer wakker werd ik ook zo'n blije moeder zou zijn.

We gingen een paar maanden na de bevalling opnieuw op zoek naar hulp. Hoewel onze huisarts haar best deed en me doorstuurde, heeft het reguliere circuit me helaas wederom niet geholpen. Met diverse hulpverleners heb ik gesprekken gehad. Toen het beter leek te gaan, was mijn situatie niet meer ernstig genoeg en werd ik doorgestuurd naar wéér een andere hulpverlener. Ik vond het heel onprettig en belastend om iedere keer opnieuw mijn verhaal te moeten doen en voor mijn gevoel weer op 0 te moeten beginnen. Daarnaast merkte ik geen verbetering.

Bij één hulpverlener voelde ik mij redelijk op mijn gemak. Zij had ook kinderen en had met meerdere vrouwen te maken gehad die te kampen hadden met een postpartum depressie. Helaas kon ik door omstandigheden niet meer bij haar terecht en begon ik wéér opnieuw bij weer een andere hulpverlener... Als ik al niet depressief was... ;-)

Maatwerk

Fijn om even je hart te luchten, maar dan? Oh, nog meer praten, alleen maar praten... Opnieuw het voorstel om antidepressiva te gaan gebruiken. Ik wilde dat om verschillende redenen niet. Gelukkig bleef mijn vriend mij daarin steunen. Deze manier van werken, volgens protocollen, werkte voor mij niet. Natuurlijk had ik ook behoefte aan praten, maar vooral aan erkenning en herkenning. Ik had behoefte aan dingen doen, inzichten krijgen en tools in handen krijgen hoe ik aan mezelf en mijn manier van denken en kijken kon werken. Maatwerk. Rekening houdend met mij als persoon en de specifieke situatie: een depressie als je net moeder bent geworden, is anders dan een "gewone" depressie. Depressief raken als gevolg van verdrietige gebeurtenissen daar kon ik nog in komen, maar ik was moeder geworden van een prachtig meisje.

Het depressieve gevoel bleef aanhouden en was uiteindelijk zelfs zo erg dat ik er over nadacht mezelf op een rustige weg tegen een boom dood te rijden. Ik hoopte maar dat mijn vriend zijn auto niet té veilig zou zijn, want het moest wel echt over zijn. Als ik het nu zou doen, zou onze dochter geen herinneringen aan mij hebben en mijn vriend had dan alle tijd om een nieuw, leuke vriendin te vinden en zij kon dan de moederrol overnemen. Ik dacht er heel praktisch over na, maar toch deed ik het niet. Diep in mijn hart wilde ik leven, alleen de manier waarop mijn leven nu voelde kon ik niet meer aan.



Zoektocht en ontdekkingstocht

Wat moest ik in vredesnaam doen om meer in balans te komen? Wat voor mij vooral belangrijk was, was dat ik zelf weer kon bepalen, in vrijheid, zonder oordelen, zelf aan het werk gaan, zelf onderzoeken, mezelf echt leren kennen.

Na een lange zoektocht vond ik iets wat bij mij paste. Ik ben natuurgeneeskundige en heb me toen nog meer in supplementen verdiept. Ook ben ik gaan mediteren, werken aan mijn zelfbeeld en aan mijn bewustzijnsniveau. Ik heb kunnen berusten in het feit dat alles een komen en gaan is. Ook de depressieve gevoelens. Ik ben niet de depressie. Ik ben zoveel meer! En wat wil die depressie mij eigenlijk vertellen?

Mede door het zelf ingaan van het Lichter Leven traject en tegelijk de opleiding tot coach volgen, kreeg ik inzichten en een doel in mijn leven. Ik vond wat ik zocht en krabbelde langzaam weer omhoog. Dit in combinatie met voedingssupplementen maakte dat ik mijn eigen kracht hervond.

Door de training tot Kindertolk® heb ik nog meer inzichten gekregen in mezelf, de boodschap van onze dochter met haar gedrag (bijv. het huilen en het niet doorslapen) en sta daardoor nog meer in mijn kracht.

Mijn manier van leven is veranderd; ik ben bewuster bezig met mijn eigen processen en kan ze ook herkennen. Dit zorgt ervoor dat ik veranderingen heb kunnen doorvoeren. Ik sta anders in het leven. Ik kijk op een positievere manier naar mezelf, het leven en mijn omgeving, ik kan me weer richten op mooie dingen in het leven, veelal de mindere dingen accepteren en loslaten wat niet (meer) nodig is. Lichter Leven!

Als ik nu terugkijk op de periode dat ik zo depressief was, vind ik het vooral moeilijk dat ik niet heb kunnen genieten van onze mooie meid toen ze nog zo ontzettend jong was. Het is waar dat de tijd voorbij vliegt, maar wat had ik een hekel aan het horen van zulke clichés.

Het ergste vond ik als er werd gezegd dat het de mooiste tijd van je leven is. De mooiste tijd van je leven? Mijn leven kende tot die tijd ook moeilijke periodes, maar die vielen in het niet bij hoe ik me de maanden na de bevalling voelde.

Zulke opmerkingen maakte ook dat ik me zo mogelijk een nóg waardeloze moeder voelde. Die roze wolk bestond voor mij uit grijstinten. Die wolk varieerde van overwegend zwart tot lichtgrijs en alles wat daar tussen zit, met af en toe een voorzichtig kleurtje.

Angst

Tijdens de zwangerschap en lang na de bevalling voelde ik me alleen en onbegrepen, maar inmiddels weet ik dat er helaas vele andere vrouwen te maken krijgen met mentale klachten. Ik schaamde me, maar inmiddels zie ik in dat dat niet meer nodig is. Ik hield mijn gevoelens verborgen en droeg het verdriet grotendeels alleen, maar inmiddels begrijp ik dat dat mijn situatie juist verergerde. Ik dacht dat dat depressieve gevoel nooit meer zou verdwijnen, maar inmiddels kan ik weer genieten en in het bijzonder van onze prachtige meid!

Angst heeft mij lang in zijn greep gehad. Na dat ene gesprek bleef de vraag in mijn hoofd spoken: Wat als er bij ons straks sprake is van een hechtingsstoornis? Ik kan je vertellen dat mijn dochter en ik een goede band met elkaar hebben. Geen enkel teken van een hechtingsstoornis.



De zon gaat weer schijnen

Zit jij momenteel in een depressie? Weet dan dat de zon weer gaat schijnen. Echt waar. Wat had ik dát graag in de maanden dat ik zo depressief was van iemand gehoord die begreep hoe ik me voelde, zich daadwerkelijk kon inleven in waar ik doorheen ging. Erkenning en herkenning. Dat is ook wat ik in mijn praktijk terugkrijg. Ik durfde het nooit te hopen, maar ik kan zeggen: ik ben een blije moeder!

Het is bijna een wonder te noemen dat mijn vriend en ik nog samen zijn na alles wat we hebben doorstaan.

Ik heb hem destijds vaak gevraagd wat hij toch met mij moest. Hij antwoordde dan: Omdat ik weet hoe je kunt zijn en die vrouw zit nog steeds in je.

Ik kon dat niet geloven en dacht vaak: En wat als het niet zo is? Dan heb je je tijd vergooid aan het samen blijven met mij... Ik heb dat ook uitgesproken. Hij vertrouwde erop dat het goed zou komen. Hij vocht voor ons gezin. Hij bleef.

Elke dag ben ik dankbaar dat wij er samen staan. Elke dag ben ik dankbaar voor alles wat ik van onze dochter mag ontvangen en leren. Het is een voorrecht haar moeder te mogen zijn.

Natuurgeneeskundige en coach zijn, is waar mijn hart ligt. Zowel de prenatale als de postpartum depressie hebben mij zoveel ervaring en kracht gebracht die ik nu in mijn praktijk inzet om vrouwen en hun partners te ondersteunen. Ik voel me een bevoorrecht mens om mensen te mogen helpen.

Tijdens de zwangerschap heb ik gezocht naar informatie over zwangerschapsdepressie en vooral naar ervaringen van andere vrouwen, maar kon daar helaas niet zoveel over vinden. Over postpartum depressies wel. Door het schrijven van mijn e-books hoop ik iedereen die betrokken is bij mentale klachten rondom zwangerschap en bevalling op welke manier dan ook te helpen.

Uit de praktijk blijkt dat onwetendheid, schaamte, onzekerheid en angst vaak een rol hebben gespeeld bij het niet cq. niet tijdig inschakelen van hulp. En juist als je je in een kwetsbare fase van je leven bevindt, is informatie krijgen en hulp durven te vragen en te ontvangen zo belangrijk.

Veel vrouwen geven aan dat ze zich krachtiger voelen dan ooit als ze de depressieve gevoelens te boven zijn gekomen. Zelf kan ik dat ook zeggen en dat gun ik iedere vrouw die zo'n zware periode doormaakt. Jou ook!



Cynthia Krijgsman natuurgeneeskundige & coach

2008 – 2014 HBO Natuurgeneeskunde

2015 – 2016 Bridgeman Lichter Leven coachopleiding

2016 – 2017 Reiki I en II

2016 – 2017 HBO Kindertolk® / PresentChild® methode

2017 – 2018 Con Amore Medische basiskennis

2017 – 2018 Con Amore Psychosociale basiskennis

www.jadevoorjou.nl