

Ervaringsverhaal kraambedpsychose

Tekst: Karin den Oudsten - juli 2013

Het is maandag 17 november 2008 rond kwart over acht 's avonds. Vijf dagen eerder ben ik bevallen van onze jongste zoon Jeroen. Van de ene op de andere minuut verandert de kraamtijd in een afschuwelijke nachtmerrie.

Nog heel even kruip ik achter de computer. Er zullen vast wel gelukwensen via de mail binnengekomen zijn. Terwijl mijn elfjarige zoon Mark beneden televisie kijkt, geeft mijn man Rick in de babykamer aan onze jongste zoon Jeroen de fles. Zonder enig voortekenen gaan mijn gedachten ineens ongecontroleerd alle kanten op en zijn niet meer te stoppen. Alsof mijn hersenen in een draaiende centrifuge zijn gestopt en rechtstreeks zijn verbonden met de dichtstbijzijnde elektriciteitsmast. Binnen een minuut komt alles tot stilstand en ben ik in een andere wereld terechtgekomen. Wat is er met me gebeurd? Heb ik een hersenbloeding gehad? Of een beroerte? Om mezelf te testen zeg ik heel zachtjes een paar woorden en beweeg ik mijn armen en benen. Bewegen en praten is gelukkig nog mogelijk, maar de omgeving voelt zo vreemd aan. Er is iets ingrijpends veranderd. Dit heb ik nog nooit eerder meegemaakt. Wat het precies is, dat weet niet niet. Een soort almachtig gevoel. Het lijkt alsof ik verbonden ben met alle mensen in de wereld via miljarden onzichtbare draadjes. Een hele rare gewaarwording. Mijn rechterhand maakt vreemde, draaiende bewegingen die ik niet onder controle kan houden. Met mijn draaiende hand ga ik pal voor Rick staan. Ik laat hem weten dat er iets mis is en dat ik misschien doodga. Nog voordat hij iets terug kan zeggen, geef ik het bevel om de kinderen weg te brengen. Zo snel mogelijk uit ons huis, maar toch dichtbij. Hij neemt de kinderen mee naar de burens.

Ondertussen loop ik onrustig te ijsberen door de woonkamer en weet niet goed wat ik moet doen. Ik voel me zo raar, zo anders dan anders. Tegelijkertijd komen er veel nieuwe ideeën en inzichten bij me binnen. Voor Rick zal het misschien vreemd klinken wat ik hem zometeen ga vertellen, maar ik vind dat ik er niet omheen moet draaien. Bij binnenkomst confronteer ik hem ermee. Ik leg mijn trouwring op de eettafel neer en laat hem weten dat ik een andere vrouw voor hem ga zoeken. Ik zie de wanhoop in zijn ogen, maar het is slechts een observatie. Mijn emoties zijn naar de achtergrond geschoven, alsof ze ergens geparkeerd zijn. Daar is nu geen tijd voor, want er is belangrijker werk te doen. Het is de hoogste tijd om alle mensen in de wereld te laten weten dat bij ons thuis iets bijzonders aan de hand is: ik ben God.

Niet veel later arriveert de psychiater. Hij begint een gesprek met Rick over deze situatie. Terwijl zij praten, probeer ik via telepathie contact te maken met Rick. Tot mijn grote verbazing lukt me dat. Als ik in gedachten hem de opdracht geef om een glas water voor me te halen, voert hij deze feilloos uit. In eerste instantie gaat het gesprek volledig langs me heen, omdat ik gefocust ben op mijn nieuw verworven zintuig. Maar als de psychiater slaappillen op de salontafel neerlegt met de bedoeling dat ik deze inneem, ben ik ineens alert. Voor mij is dat hét teken dat

er een complot wordt gesmeed: hij wil me vermoorden en Rick stemt er mee in. Het voelt echt vreselijk om ineens het gevoel te ervaren dat iedereen me iets kan aandoen. Het lijkt alsof er een emotionele bescherming is verdwenen. Als zelfs mijn eigen man dit zomaar laat gebeuren, bij wie ben ik dan nog veilig? En als ik me in mijn eigen huis niet meer veilig voel, waar dan nog wel? Al die jaren vertrouwde ik de mensen in mijn naaste omgeving, maar nu voelt het als een opgebouwde schijnveiligheid die ineens als een kaartenhuis in elkaar stort.

Het vertrouwen in andere mensen was ineens volledig weg. Dat was niet zomaar een wantrouwen wat ik net met mijn verstand besloten had, maar een duidelijk voelbare emotie in elke vezel van mijn lichaam. Ik wilde niet laten merken dat ik bang was, omdat ik bevestigd kon worden in wat ik dacht: de psychiater is de duivel. Ik werd daardoor op zichzelf teruggeworpen wat leidde tot een enorme angst en eenzaamheid.

De psychiater geeft aan dat ik opgenomen moet worden als ik de pillen niet inneem. Echt een pak van mijn hart. Zonder me te verzetten stap ik in de ambulance. Tijdens een gesprek in de dichtstbijzijnde psychiatrische kliniek wordt de diagnose gesteld: een kraambedpsychose. Veel krijg ik niet mee van dat gesprek. Ik moet namelijk de verpleegkundige goed in de gaten houden, want hij is niet te vertrouwen. Alsof hij rechtstreeks in contact staat met de duivel. Ik word geconfronteerd met de vraag of ik nog steeds denk dat ik God ben. Ik beseft dat die uitspraak nogal vreemd is, maar waarom voel ik me dan zo anders? Om zo normaal mogelijk over te komen, antwoord ik dat iedereen weleens iets raars zegt. Ik zwak mijn eerder gedane uitspraak af om de indruk te wekken dat ik nog redelijk funktioneer, maar ondertussen weet ik zelf wel beter.

In een kraambedpsychose terechtkomen, voelt als een ander soort bewustzijn. Er lijken andere regels te gelden. Elke kraamvrouw die deze diagnose krijgt, beleeft een psychose op een andere manier. Sommige vrouwen horen stemmen, anderen maken zware hallucinaties en wanen mee. De volledige ontkenning ervan hoort bij het ziektebeeld. Zelf had ik niet in de gaten dat anderen aan mijn gedrag duidelijk konden zien dat het niet goed met me ging.

Ineens moet ik talloze keuzes maken. Het zijn heftige keuzes die met leven en dood te maken hebben. Het begint langzaam duidelijk te worden dat ik de uitverkoren persoon ben om de mensen op deze wereld op een vreedzame manier te begeleiden naar het hiernamaals. Het voelt als mijn taak, alsof ik eindelijk de reden weet waarom ik op deze aardbol rondloop. Als ik in de gemeenschappelijke ruimte van de kliniek verkondig dat iedereen gered zal worden, word ik teruggebracht naar de afdeling waar ik verblijf. Daar kom ik tot de ontdekking dat er van het ene op het andere moment mensen en spullen verdwijnen. Mijn mobieltje raakt zoek, dus ik ben genoodzaakt om op de klok in de ontspanningsruimte te kijken. Het lijkt alsof er met de klok

wordt gerommeld, want ineens is er vier uur tijd verstreken zonder dat ik daar iets van gemerkt heb.

Pas achteraf kom ik erachter dat deze dingen met elkaar te maken hadden. Bij terugkomst op de afdeling kreeg ik medicatie om wat rustiger te worden. Dat veroorzaakte een flink hiaat in mijn beleving van tijd. Wat voor mij aanvoelde als een paar seconden, bleek in werkelijkheid een paar uur te zijn. Dat ik mensen zag verdwijnen, was hieraan te wijten. Een persoon blijft immers niet urenlang precies op dezelfde plek staan.

Tijdens een gesprek met een verpleegkundige vertelt ze me dat ik nogal in de war ben. Daar ben ik het niet mee eens. Het ging even niet lekker, maar nu heb ik het gevoel weer terug te zijn in de realiteit. Om haar te overtuigen van mijn bevindingen overhandig ik een tekening. Ik vertel dat ik steeds door denkbeeldige deuren ging. En bij elke deur veranderde mijn toestand. Van psychose naar realiteit en van realiteit weer terug de psychose in. Het geeft me een goed gevoel dat ik alles rustig kan uitleggen. Met de tekening in mijn hand loop ik terug naar mijn kamer. Ik ben er van overtuigd dat er met mij niets meer aan de hand is. Het ging gewoon even niet goed, maar nu heb ik alles weer onder controle. Ineens voel ik een enorme aandrang, het lijkt alsof ik moet bevallen. Met mijn hand strijk ik over mijn dikke buik. Mijn gevoel zegt me dat ik niet in mijn kamer mag blijven, want de duivel houdt me in de gaten. Op de gang laat ik alles lopen. Wat voel ik me ellendig wanneer ik ontdek dat ik in een grote plas urine sta.

Diezelfde avond beleef ik de meest afschuwelijke hallucinatie. Vanuit de hele wereld hoor ik mensen gillen, huilen en om hulp roepen. Om de vrede in de wereld te bewaren zet ik tien algemene regels op papier. Daarna vouw ik mijn handen en doe mijn ogen dicht. De rust keert weer terug, maar het is een ander soort rust. De hele wereld is stil en wacht op een teken van mij.

Als een mens bizarre hallucinaties en wanen beleeft, mensen en spullen ziet verdwijnen, telepathie denkt te hebben, het lichaam anders aanvoelt en van identiteit verandert, wat blijft er dan nog over van de zekerheden in het leven? Voor mij was de verwarring compleet. Ik was weggezakt in een zware kraambedpsychose met emoties als drijfzand.

Na drie dagen word ik overgeplaatst naar de gesloten afdeling van een ziekenhuis. In één van de bedjes in de babykamer ligt Jeroen prinsheerlijk te slapen. Als ik het dekentje weghaal, zie ik een voor mij onbekend babypakje. Mijn ergernis hierover laat ik maar niet blijken. Op dit moment is het belangrijkste om een flesje melk voor hem klaar te maken. Op de lijst voor de flesvoeding zie ik een getallenbrij staan waar ik geen wijs uit kan worden. Het voelt vreemd dat het klaarmaken van een simpele fles me niet lukt, terwijl ik dat thuis wel had gedaan.

De melk gaat er snel in. Na een paar minuten attendeert een andere moeder me op onnodige zuigbewegingen. Ik haal snel de lege fles uit zijn mond en houd Jeroen omhoog, recht voor me. Een flinke boer volgt. De schrik is enorm, maar mijn kwaadheid ook. De duivel heeft bezit

genomen van mijn kind. De rollende bewegingen van zijn kleine oogjes bevestigen mijn vermoeden. Snel leg ik hem terug in zijn bedje en verlaat de babykamer. Tijdens het bezoek vertel ik het voorval aan Rick. Ik zeg hem dat er iets mis is met ons kind. Met een snijdende beweging dwars op mijn keel geef ik aan wat ik wil doen.

Juist dit voorval is een belangrijk gegeven van een kraambedpsychose: moeders kunnen zichzelf of hun eigen kind ombrengen, terwijl ze dat in de realiteit nooit zouden doen. De enige manier om familiedrama's te voorkomen is openheid over deze onbegrepen, maar vooral gevaarlijke ziekte.

Mijn kamergenoot is een zenuwachtig type. Ze durft me nauwelijks aan te kijken en bijt vaak op haar nagels. Ik trek me er niet veel van aan en doe de dingen die ik moet doen. Maar wat ik ook probeer, het lukt me niet om orde te scheppen in de chaos. Overal liggen kledingstukken, opengescheurde enveloppen en vuil wasgoed. Een verpleegkundige staat in de deuropening en vraagt me of ik meega om een wandeling te maken in de tuin van het ziekenhuis. Ze heeft een felrode jas aan. Voor mij is die kleur een duidelijk teken dat zij de verpersoonlijking is van de duivel. Ik moet op mijn hoede zijn, dus laat ik geen relevante informatie los.

Ik voelde een constante dreiging van de duivel, alsof deze telkens in een andere gedaante verscheen. Het was heel angstaanjagend om mee te maken en tegelijkertijd voor mij een goede reden om niet veel te zeggen en mijn eigen wereld te creëren.

In de daaropvolgende dagen houd ik me bezig met de vraag hoe ik weg kan komen. Psychiatrie is iets voor gekken en ik hoor daar niet tussen. Verpleegkundigen kunnen me niet helpen, dus zoek ik mijn toevlucht tot andere zaken, zoals kleuren. Die kunnen me misschien helpen om hier weg te komen. In de lange gang zie ik op één plek drie kleuren bij elkaar. Ineens krijg ik een goed idee. Waarom heb ik daar niet eerder aan gedacht? Als ik daar ga liggen, word ik vast teruggeflitst naar huis, net als de tijdmachine uit de stripboeken van vroeger.

Na een half uur kom ik tot de ontdekking dat dit geen oplossing is. Hoe ik hier dan wel kan ontsnappen, is de belangrijkste vraag die me bezighoudt. Vlakbij een grote groene deur, de hoofdingang, zet ik een stoel neer. Urenlang zie ik mensen via de verpleegpost naar binnen gaan, maar mijn deur blijft dicht. Opeens ben ik het zat en gaat alles razendsnel. Ik pak de stoel en houd deze dreigend boven mijn hoofd. Op mijn vraag door welke raam ik de stoel kan gooien, komt geen antwoord. Integendeel, alle deuren worden ineens hermetisch afgesloten, ook de deur van de verpleegpost. Daarachter hoor ik geroezemoes en binnen een minuut komt de verpleging naar buiten. De stoel wordt me snel afhandig gemaakt. Twee andere mensen houden me stevig beet. Daarna wordt de deur van de separeercel opengemaakt. Met een handige beweging word ik gedwongen om op een matras te knielen. Mijn laarzen worden uitgedaan en meegenomen. Snel maakt de verpleging zich uit de voeten. De grote zware deur gaat op slot.

‘U bent in het ziekenhuis en om 16.30 uur komen wij weer langs’, staat er op een krijtbord geschreven. Blind van woede over de hele situatie veeg ik de letters met mijn mouw weg. Wat moet ik met die informatie? Er hangt hier geen klok, dus over die zin is niet goed nagedacht. Allerlei vragen en gedachten schieten razendsnel door mijn hoofd. Wie gaat Jeroen verzorgen? Ik word al pijnlijk van het idee dat een verpleegkundige dat gaat doen, terwijl ik zijn moeder ben. Het is niet eerlijk. Wat heb ik fout gedaan? Die stoel was een roep om aandacht, maar niemand wil naar me luisteren. Er is maar één ding wat ik wil en dat is naar huis. Het enige wat ik kan horen, is het geluid van stoelen die opzij geschoven worden. Zou dat het zijn? Zou dat mij kunnen helpen om naar huis te kunnen? En ik hoor piepers, heel in de verte. Dat zou weleens een teken kunnen zijn dat ik op de goede weg ben. Ik ben gerustgesteld.

Uitspraken of acties kon ik niet meer goed op waarde inschatten. In mijn eigen lichaam en zintuiglijke waarneming was ik het vertrouwen kwijtgeraakt. Om nog enigszins te kunnen functioneren, zocht ik houvast in zogenaamde ‘triggers’ zoals kleuren, piepers van de verpleging, schuivende stoelen of dichtslaan deuren.

De rest van de dag en de daaropvolgende nacht ben ik voor mezelf bezig met redeneren over van alles en nog wat. Uiteindelijk begint de vermoeidheid toe te slaan. Mijn ogen worden zwaar. Niet lang daarna val ik - volledig uitgeput - in een diepe slaap. Ineens voel ik een hand op mijn schouder. Ik ben behoorlijk suf, maar ook gelijk alert. Alert op de duivel die nog steeds aanwezig is. Er staan zes mensen om me heen. Ik krijg de optie aangeboden om uit deze cel te komen, maar dan moet ik wel beginnen met medicatie innemen. Ik krijg een pilletje in mijn handen gedrukt en een bekertje water. Even later zit ik op mijn kamer, het is één grote chaos. Niet alleen in mijn kamer, maar ook in mijn hoofd. Ik weet niet goed of ik al naar huis mag of dat ik moet blijven. Laat ik maar van de beste optie uit gaan. Een positieve instelling zal zeker gewaardeerd worden. Ik prop mijn tassen vol met spullen. Bij de verpleegpost kijken ze me raar aan en vragen ze wat ik ga doen. Wat voor mij logisch is, lijkt dat voor de verpleging niet te zijn.

Naar huis gaan, zonder enig besef dat ik ernstig ziek was, was het enige doel wat ik voor ogen had. Bijna aan het einde van de kraambedpsychose wist ik – door erover te lezen - dat ik er zelf in beland was. Het voelde alsof ik in een glazen bol zat en alles kon waarnemen. Dat was een hele moeilijke en pijnlijke constatering, want hoe kwam ik daar weer uit?

Voor mij blijft - na lang redeneren - nog maar één vraag over: verblijf ik in een gerenommeerd ziekenhuis of ben ik middenin een toneelgezelschap beland? Tijdens het bezoeken confronteer ik Rick met mijn twijfels over de opname. Ook geef ik aan dat ik hem niet kan vertrouwen. Ik heb sterk het idee dat de artsen en verpleegkundigen hem dingen influisteren. Het lijkt alsof hij weet wat hij tegen mij moet zeggen om me in de psychose te houden. Zijn bezorgde gezicht vertelt

me dat hij er heel anders over denkt. De plotselinge huilbui van Mark maakt ineens alles duidelijk. Een kind toont ware emoties.

De huilbui van Mark betekende voor mij het einde van de kraambedpsychose. Na drie weken mocht ik, voorzien van zware medicatie, eindelijk naar huis.

Nawoord

Na het ontslag uit het ziekenhuis liep ik tegen een muur van onbegrip op. Vooral van mensen die ineens verstand leken te hebben van deze ziekte en waar men de meest weerzinwekkende dingen over zei. Men realiseert zich te weinig dat iemands hele bestaan in korte tijd op losse schroeven komt te staan en het hele gezin daardoor wordt ontwricht. Met gezond verstand is niet te begrijpen wat een mens kan doen als hersenen niet meer naar behoren werken.

Omdat ik tijdens de kraambedpsychose al zaken had opgeschreven en me heel veel kon herinneren, wilde ik deze unieke en tegelijkertijd vreselijke ervaring vastleggen in boeken en artikelen. Daarnaast vond ik het nuttig om mijn ervaringen met anderen te delen via een website, met als belangrijk doel het informeren van kraamvrouwen en hun naaste familie en vrienden. Toen pas merkte ik de schaamte van lotgenoten die er in het openbaar amper over durfden te praten.

Achtergrond

Karin den Oudsten (1969) is is getrouwd met Rick en heeft twee zoons Mark en Jeroen. Op dit moment is ze de enige ervaringsdeskundige in zowel postpartum depressie als kraambedpsychose en actief bezig om voornamelijk kraambedpsychose meer bekendheid te geven. Naast haar baan als ICT-er in het bedrijfsleven besteedt ze veel aandacht aan het schrijven van artikelen, blogs en haar derde boek m.b.t. kraambedpsychose. Sinds kort is ze ambassadeur van de organisatie Samen Sterk tegen Stigma om het taboe op psychische ziektes in Nederland te doorbreken. In maart 2013 heeft ze haar eigen bedrijf PsycheCoach opgericht met een gelijknamige website.

Boeken

Haar eerste boek, 'Na het bidden ga ik dood' (ISBN 978-90-484-1376-8), kwam in september 2010 uit. Hierin worden stukken tekst uit de psychose afgewisseld met commentaren achteraf. In haar tweede boek 'Angst en Onrust' (ISBN 978-90-484-2067-4), die uit kwam in oktober 2011, ligt de nadruk op emoties. Het zijn twee hele verschillende boeken, niet alleen wat betreft schrijfstijl, maar ook qua lay-out.

Website

In mei 2012 gaat haar website Kraambedpsychose online. Het blijkt voor veel vrouwen een steun in de rug. Sommigen geven aan dat ze eindelijk de informatie hebben waar ze al zo lang naar zochten, anderen vinden herkenning in haar ervaringsverhaal. Binnen een jaar komen zijn

er al meer dan 200.000 hits op de website. Het blijkt dat er een grote informatiebehoefte is over dit onderwerp.

Lotgenotencontact

Op 14 april 2013 is de eerste contactdag in Nederland voor lotgenoten kraambedpsychose. Omdat de vrouwen onderling hun ervaringen kunnen delen en zij niet bang hoeven te zijn dat iemand hun vreemd zal vinden, voelen ze zich meer zeker van zichzelf. Er zijn vrouwen die na deze bijeenkomst een second opinion aanvragen bij het Erasmus MC.

In de media

Al diverse keren heb ik een bijdrage mogen leveren in de media. Niet alleen voor het wetenschappelijk televisieprogramma **Labyrint**, maar ook in **RTL Nieuws**, het wetenschappelijk radioprogramma **Hoe?Zo!**, **Algemeen Dagblad**, de wetenschapsbijlage van de **Volkskrant**, **Psychologie Magazine**, **Mijn Geheim**, **Vriendin** en op diverse relevante websites.

Exclusieve korte film

Om een beter beeld te geven hoe een kraambedpsychose van invloed is geweest op ons gezinsleven, heb ik een exclusieve korte film gemaakt. Ik heb dit gedaan door relevante foto's en teksten achter elkaar te zetten in een presentatie en dit te combineren met gelicentieerde muziek van Anouk. Het vertelt in vogelvlucht mijn ervaringsverhaal: de zwangerschap, onze trouwdag, de geboorte, de verwardheid, de opname in het ziekenhuis, maar ook het herstel, het schrijven van boeken, het opzetten van de website en uiteindelijk het oprichten van een eigen bedrijf.

Lezingen, gastlessen en workshops

Bij de GGZ heb ik al meerdere keren een presentatie mogen geven, evenals in het Erasmus MC aan derdejaars studenten geneeskunde. Tijdens een presentatie wordt de korte film vertoond, vertel ik wat ik dacht en voelde tijdens de kraambedpsychose en lees ik stukken tekst voor uit mijn boeken. Door mijn openheid en eerlijkheid over dit onderwerp is het publiek eerder geneigd om ook de moeilijke, genante of pijnlijke vragen te durven stellen. Tot nu toe zijn de reacties op mijn presentaties alleen maar positief. Naast mijn ervaringsverhaal is het mogelijk om ook wat theoretische achtergronden te vertellen. Deze zijn onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek vanuit het Erasmus MC.

Links

Kraambedpsychose: <http://www.kraambedpsychose.nl/>

Workshops psychische postpartum problematiek: <http://www.psychecoach.nl/werkwijze/>

Organisatie Samen Sterk tegen Stigma: <http://www.samensterktegenstigma.nl/>