

Depressief na de bevalling



In juni ging de *Hey, het is oké*-campagne van start. In het hele land vinden momenteel activiteiten plaats om postpartum depressie bespreekbaar te maken. Anne Marleen Meulink is eigenaar van counsellingspraktijk Postpartum Steun en schrijver van het boek *Postpartum depressie. Depressief na een bevalling: oorzaken, gevolgen en adequate ondersteuning*. Op de Dag van de Kraamzorg geeft ze een scholing over het onderwerp.

In Nederland ontwikkelen jaarlijks ruim 23.400 vrouwen een depressie na de bevalling. Dat is een op de acht moeders. Velen durven hun situatie niet aan te kaarten. Zij zijn bang om gezien te worden als een slechte moeder en willen anderen niet belasten, zo blijkt uit een peiling onder vrouwen die een postnatale depressie of postpartum depressie (PPD) hebben doorgemaakt. 'Mensen verbergen het vaak. Ze zijn bang om het te bespreken', zegt Anne Marleen Meulink die na de geboorte van haar eerste kind een postpartum depressie kreeg. 'Je denkt dat je de enige bent, dat je gek bent omdat je bepaalde gedachten hebt, zoals: als ik mijn baby nu loslaat dan is hij dood. Je kampt met onzekerheid, angst en indringende gedachten die met je aan de haal gaan. Geen positieve gevoelens hebben terwijl je net een baby hebt gekregen, is een ongelooflijk aangrijpende ervaring en heel moeilijk om met anderen te delen omdat iedereen verwacht dat je een blijde moeder bent.'

Verwarrende emoties

Een postpartum depressie is een stemmingsstoornis, wat betekent dat de gemoedstoestand van de jonge moeder is verstoord. Ook al is een postpartum depressie op het eerste gezicht nauwelijks te onderscheiden van een gewone depressie, het maakt natuurlijk wel degelijk uit of je depressief wordt wanneer je net moeder bent geworden. Depressief worden als gevolg van een blijde gebeurtenis leidt tot verwarrende emoties die bij een 'gewone' depressie geen rol spelen. Een postpartum depressie heeft bovendien grote gevolgen voor de naaste omgeving van de jonge moeder. Zij heeft op dat moment immers de zorg voor een totaal afhankelijk pasgeborene. Ze wil zo goed mogelijk voor haar kind zorgen, maar een ernstige depressie maakt dat tot een haast onmogelijke opgave. De pijn en het schuldgevoel die uit dat onvermogen volgen bemoeilijken het genezingsproces. Meulink: 'Erkenning en geruststelling dat je niet de enige bent is erg belangrijk. Het is een van de meest voorkomende complicaties. Alleen al die informatie kan een grote steun zijn en helpen bij het vormen van nieuwe, positievere gedachten: ik ben niet gek; dit komt heel veel voor; ik houd wel van m'n kind, alleen voel ik dat nu niet.'

Eén grote brij

Meulink benadrukt hoe belangrijk het is om depressieve klachten en gedachten van de kraamvrouw serieus te nemen. 'Ook als het "gewoon" om kraamtranen gaat kan dat beangstigend zijn en een grote impact hebben op iemands welzijn. Het zijn namelijk wel de eerste dagen met je kind. Let daarom op wat je zegt. Zeg bijvoorbeeld niet: "Ach meid, het valt allemaal wel mee. Kijk nou hoe mooi hij is." Wat vooral belangrijk is, is luisteren en begrip tonen. Laat vooral de kraamvrouw praten. Zorg ook dat ze voldoende rust neemt. En wees alert op signalen dat er meer aan de hand is



Bezoek voor meer informatie over de scholingen en activiteiten van Anne Marleen Meulink de website postpartumsteun.nl.

dan alleen kraamtranen. Als de kraamvrouw niet wil slapen, probeer dan bespreekbaar te maken waarom ze dat niet wil. Het kan een signaal zijn dat er iets mis is. Depressieve mensen zijn vaak bang om te gaan slapen uit angst om nog ellendiger wakker te worden. Ook kun je heel moeilijk tot rust komen als er allemaal depressieve gedachten door je hoofd spoken. Als de kraamvrouw zegt: "Ik ben niet moe", zeg dan: "Maar je hebt maar heel weinig geslapen. Ik denk toch dat het goed is als je even gaat rusten. Misschien wil je gewoon even op bed of op de bank liggen en kijken hoe het gaat?" Op die manier verlaag je de drempel om te gaan liggen. Stel ook vragen over hoe ze het straks allemaal wil gaan doen als jij weg bent. Heeft ze daar een beeld van? Of is het één grote brij in haar hoofd? Als ze er niet aan wil denken en het uit de weg gaat, heeft ze er misschien geen vertrouwen in dat ze het straks zelf kan. Probeer het bespreekbaar te maken. Dit betekent niet dat jij het ook moet oplossen. Daar zijn andere mensen en voor-

zieningen voor. Wel kun je ervoor zorgen dat er een goede overdracht is naar andere zorgverleners. Het zou mooi zijn als je wat materiaal kunt achterlaten over hulp bij postpartum depressie in jouw regio. Mocht de vrouw nadat jij vertrokken bent signalen opmerken dat het niet goed met haar gaat, dan geeft zo'n folder houvast.'

Hey! Het is oké

De campagne 'Hey! Het is oké. Maak depressie bespreekbaar' draagt bij aan het doel om het aantal mensen met een depressie in 2030 met 30 procent terug te brengen. In 2017 tekenden diverse betrokken partijen en het ministerie van WVS hiertoe de *Depressedeal*. Op Heyhelpt.nl staat informatie over belangrijke signalen van een postpartum depressie. Ook vind je er conversatiestarters die helpen om het gesprek aan te gaan.