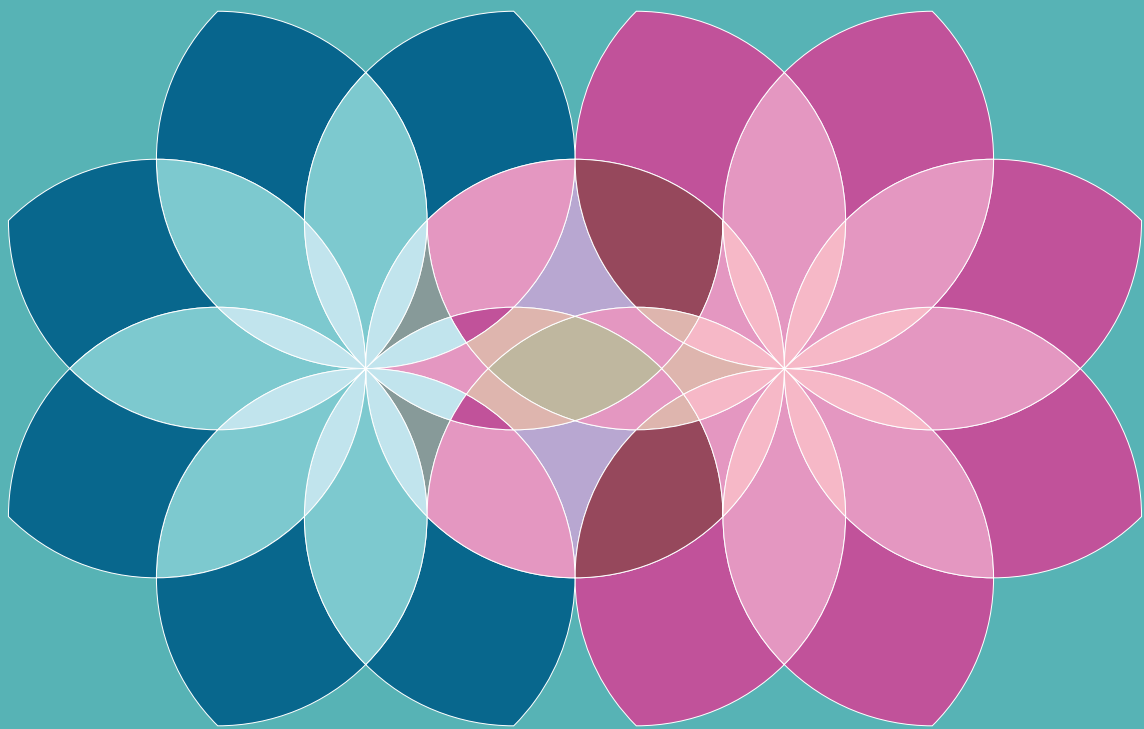


Terug bij jezelf

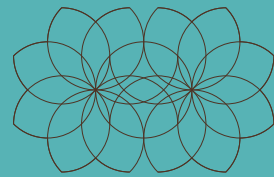
De weg uit een postpartum depressie



Saskia Schepers

"Postpartum depressie is een dief. Deze ziekte berooft een vrouw van haar toekomstperspectief en haar gevoel van bekwaamheid en zelfvertrouwen"

- Postpartum depressie voor Dummies

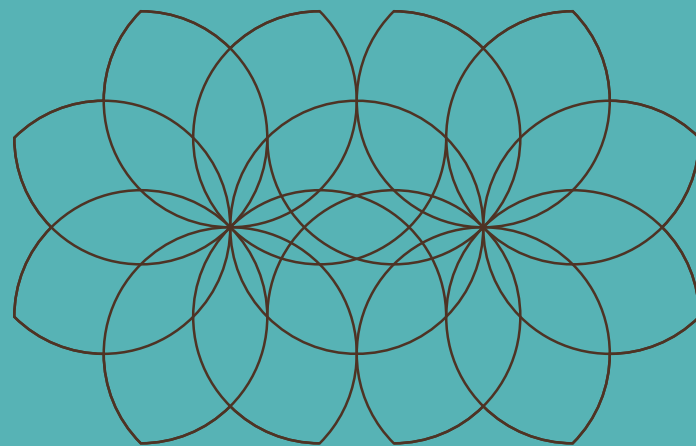


Inhoudsopgave

Introductie	4
Mijn (eerlijke) verhaal voor jou	6
De dag	
Zes weken verder	
Drie maanden verder	
Zes maanden verder	
Negen maanden verder	
Één jaar verder	
Twee jaar verder	
Drie jaar verder: de diagnose	
Mijn rouwproces	16
Rouw in fasen	
En dan begint de maalstroom.	
Mijn weg naar herstel	22
The love letter project	
Terug bij jezelf' - actieplan	25
Zelftest	
Stap 1 - Inzicht krijgen	
Stap 3 - Heldere communicatie	
Stap 4 - Helder in je hoofd	
Stap 5 - een nieuw bewustzijn	
Tot slot	46
Bronnen	47
10 Dark Parenting Truths We Never Talk About	50

Ontwerp en layout: Martijn Evers

Introductie



"If you want to be passionate in life, consider the greatest challenge you've faced and help the next person to overcome it."

Mijn grootste uitdaging is zonder enige twijfel de postnatale depressie na de geboorte van mijn dochter. Een depressie die niet herkend werd door de huisarts, kraamhulp of wie dan ook die betrokken was bij mijn zwangerschap en kraamtijd.

Jarenlang heb ik in de overlevingsstand gestaan waarbij ik steeds verder van mezelf af kwam te staan totdat er niets meer van me over was. Toen ik uiteindelijk na 3 jaar (!) de diagnose kreeg, begon allereerst een intens rouwproces en vervolgens de weg naar herstel. Met ups and downs, zinvolle en minder zinvolle interventies, vele gesprekken en nog meer tranen. Maar ik heb nooit opgegeven.

Uiteindelijk kwam ik bij toeval terecht in een kundalini yogales wat mijn way-out bleek. Waar een depressie afvlakt en je in de overlevingsmodus zet, brengt kundalini yoga je weer bij jezelf en zet je daarmee weer midden in het leven, j'ouw leven. Een leven dat uiteindelijk weer de moeite waard blijkt te zijn, hoe uitzichtloos de situatie ook lijkt.

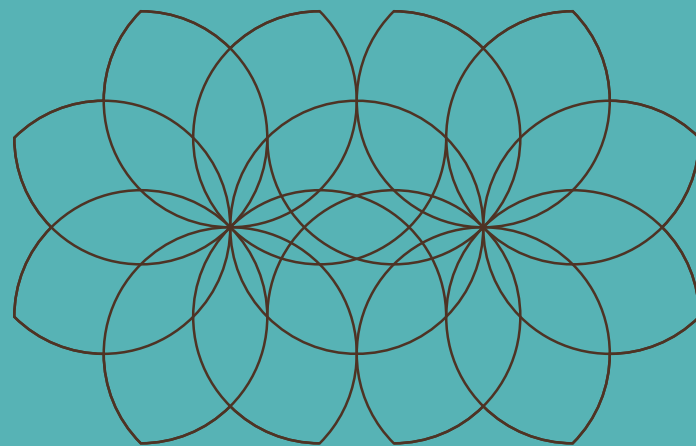
Met dit verhaal hoop ik iedere moeder weer perspectief te geven. Iedereen kan van een postnatale depressie herstellen. En als ik het kan, kan jij het zeker. Ik help je graag. Allereerst door mijn verhaal te delen met alle dieptepunten in mijn prille moederschap. Maar vooral door met jou de stappen door te nemen die mij hebben geholpen mijn depressie te overwinnen.

Hopelijk brengt dit boekje jou op je pad terug naar jezelf. Want jij bent er nog. Echt.

Hoe dan ook: geef nooit, nooit, nooit op.

Saskia

Mijn (eerlijke) verhaal voor jou



De dag

Een traumatische bevalling is het niet. Het is echter wel rommelig vanwege wisseling van de dienst (mijn dochter is 's nachts geboren) en spitsuur: ik heb de laatste verloskamer en loop langs alle andere verloskamers waar ik vrouwen hoor krijsen. Alsof ik naar het abattoir wordt geleid. Ik sla me dapper door de pijn heen. Dat kan ik: uit mezelf treden en de pijn op afstand zetten. Een 'talent' dat ik ook later volop heb ingezet.

Als ik eindelijk mag persen zegt de gynaecoloog al snel: "kijk maar!" Ik roep uit: "kijk maar? Ik moet nog een uur persen!" Dat had ik ergens gelezen. Ik realiseerde me: ik ben nu zo ver gekomen, het zal me niet gebeuren dat ze vast komt te zitten en zuurstofgebrek heeft of zoiets.

Maar ze was er al. Ik heb de hele geboorte - of de zogeheten uitdrijving - zelf gemist. Beduusd en strak van de adrenaline geef ik aan dat ik wil slapen. Mijn dochter wordt natuurlijk eerst op me gelegd, maar ik weet me er geen raad mee. Ik vind het eigenlijk vies (ze poept ook nog eens op me) en ik herken haar niet. Roze wolk, moedergevoelens? Eh nee. Het personeel verzekert me dat ik vast niet kan slapen. Echt wel. Mijn werk zit erop.

Ik ben waarschijnlijk een van de weinige vrouwen die de bevalling een meevaller vond. Godsgruwelijk pijnlijk, laten we wel wezen, maar de in mijn geval 19 uur is te overzien. Zeker ten opzichte van 9 maanden. En na al wekenlang talloze controles in het ziekenhuis mag het wel gaan gebeuren. Mijn dochter leek bij 30 weken niet meer te groeien en vanaf toen werd ik om de paar dagen in het ziekenhuis verwacht. Ik moest een seintje geven wanneer ik haar niet meer voelde, waardoor ik voortdurend alert en onrustig was. Doodvermoeiend.

De kraamweken zijn zoals ik verwacht had: visite waar je niet op zit te wachten. Ik had daar geen illusies over. Oververmoeidheid en geen minuut tijd voor jezelf. Lichamelijk ongemak en verwarring. De onvermijdelijke babyblues op dag drie waarbij elk zuchtje wind je omver blaast. Daarna de ijzere discipline om in een koud huis 's nachts melk op te warmen, een half uur te voeden, weer te gaan slapen: acht voedingen in een etmaal. Dan kan het niet anders dat de automatisch piloot aangaat. Niet denken, niet voelen, voeden! Door een eerdere operatie, is borstvoeding geen optie. Een zegen dat mijn vriend ook de fles kan geven. Het geven van borstvoeding kan de moeder echter juist wel beschermen tegen een postpartum depressie. Het verlaagt het stressniveau en wekt een gevoel van kalmte op. Al zal dat bij borstvoedingsproblemen weer anders uitpakken.

Een voordeel van de kraamtijd is dat er volop mensen zijn die je verhaal (willen) aanhoren. Onze geweldige kraamverzorgster, de verpleegkundige, alle moeders die op bezoek komen. Ik ben moe, maar ook trots: langzaam wen ik aan

mijn dochter en stromen de tranen over mijn wangen: het is mijn meisje! We hebben het gered! Aan kraamtranen ontkom ik niet, maar ik kan wel van haar genieten en gelukkig zijn als ik naar haar kijk.

Na een week flip ik, misschien maar vijf minuten. Maar begin van de wanhoop. Straks is de kraamhulp weg en is het nooit meer rustig! Waar is de pauzeknop? Ik weet niet of er daadwerkelijk geen ruimte voor rust was of dat ik maar bezig bleef om niet te hoeven nadenken en de pijn te voelen: ik kan na een week nog steeds niet langer dan tien minuten staan vanwege krampen in mijn bekkenbodem. Ik ben labiel, sta wel eens naast de wieg in mezelf te vloeken (en als een mantra tegen mezelf: niet door elkaar schudden, niet door elkaar schudden!), maar zet mijn beste beentje voor als er visite is die steevast zegt dat ik zo ontspannen oog. Pokerface.

Na twee weken kan ik weer een beetje op mijn benen staan. In de ijzige kou (-15, werkelijk waar: de winter van 2011/2012) loop ik een rondje in het besneeuwde park met een kruik in de kinderwagen. De overbuurvrouw die drie maanden voor mij is bevallen, maakt al wat meer meters. Na een tijdje wandelen we samen naar de stad op en neer.

Als mijn dochter drie weken is en het kraambezoek voorbij is, merk ik dat zodra ik rust krijg of bijvoorbeeld buiten wandel, somber word. Dan overvalt de realiteit, de verantwoordelijkheid me. Niet nadenken, dat is het beste. Gewoon doorgaan met schoonmaken, wassen, flesjes maken, voeden, luiers verschoneren en kruiken vullen. Mijn vriend, moeder en schoonmoeder helpen volop, maar ik gun mezelf desondanks geen rust.

Ik reken op zes weken continu-dienst. Dan is de kraamtijd voorbij. Dan kan ik weer sporten en weer tijd voor mezelf opeisen. Dacht ik. De gezelligheid van het schaatsen gaat aan me voorbij. Ik voel me een buitenstaander van het leven. Als mijn dochter vier weken is, worden we door burens gevraagd een wijntje te drinken. Eigenlijk zie ik het niet zitten, ik ben moe, maar ik investeer graag vanwege de oppasmogelijkheden. Ik moet me er echt toe zetten. De somberheid hangt in een nevel om me heen. Soms kun je er goed door zien en soms is alles wazig. 's Middags ga ik altijd mee slapen als mijn dochter haar middagslaap doet. Het liefst slaap ik de hele dag. Alleen als er bezoek komt, kleed ik me aan en maak ik er nog wat van.

Ik weet niet meer wat het is om me goed te voelen. Van iedereen hoor ik dat ik er zo goed uitzie. Daardoor blijft mijn aflatende somberheid goed verborgen. En mijn wanhoop: ik krijg woede-aanvallen. Ik schreeuw "hou op, hou op!" tegen mijn meisje als ik gewoon even wil douchen zonder baby-gehuil, me aankleden zonder baby-gehuil, thee drinken zonder baby-gehuil, ontbijten zonder baby-gehuil. Ze is alleen stil bij beweging, dus dan maar met de kinderwagen erop uit, ook al ben ik zelf te moe om een stap te verzetten. Mijn weerstand is

slecht en ik ben voortdurend ziek of weer ziek aan het worden.

Zes weken verder

Dan zijn de zes weken kraamtijd voorbij. Zes intensieve weken, ontroerende, frustrerende, unieke, wonderlijke weken. Maar ik ben trots op mezelf. Een nare zwangerschap, een bevalling en keer op keer ziek zijn doorstaan. Dochterlief slaapt inmiddels minstens 8 uur aan een stuk, dus dat loopt op rolletjes. Een voorbeeldig kind. Ik ben dol op mijn meisje. Ons meisje dat pruttelt, van liedjes en wiegen houdt en prachtige blauwe ogen heeft.

Ik heb mezelf zes weken gegeven om te herstellen. Daarna wil ik weer sporten, afvallen, werk zoeken: weer mens zijn, vrouw zijn! En weer een liefdesleven hebben, ik word nog steeds niet graag aangeraakt. Ik maak me daar op dat moment geen zorgen over, maar natuurlijk zou het helpen als ik weer meer was dan alleen moeder. De routine met mijn dochter is niet erg nu ik weer tijd heb om een boek te lezen, maar er moet meer zijn dan dat.

Juist op het moment dat ik besluit verder te gaan met mijn leven stort ik in. Ik zeg op een ochtend tegen mijn vriend: "ik weet niet wie voor haar zorgt vandaag, ik doe het niet!" Ik zie het niet meer zitten. Ik wil voor altijd slapen, niet meer wakker worden. Ik begin me af te vragen waar ik in hemelsnaam aan ben begonnen. Me negen maanden slecht voelen, na de bevalling nog tien extra kilo's meezeulen en nog verre van mezelf zijn. Ik ben mijn figuur kwijt, door een reorganisatie mijn baan kwijt, mijn liefdesleven en mezelf kwijt. Een jaar eerder had ik alles nog. Ik ben daar erg droevig over.

Ik wil alleen maar slapen. Als mijn dochter begint te lachen, geeft dat weer even moed. Ik zet mezelf ertoe te gaan wandelen. Ik pep me op voor bezoek. Fake it till you make it. Als mijn vriend echter zo ziek wordt dat hij bij zijn ouders gaat uitzieken, sta ik er alleen voor. Hoe doen alleenstaande moeders dit!? Juist nu spuugt ze zover dat ze de hele kamer bedekt met melk.

Ik kan niet meer op mijn benen staan, maar doe de was, flesjes, ga wandelen. Als ze 's avonds na 43 In de Maneschijns en 25 Berend Botjes nog huilt, huil ik mee: "mama weet het ook niet meer, mama is moe" en ik leg haar naast me in bed, omklem haar om het spartelen tegen te houden en ze valt zowaar in slaap. Ik kan me zo goed voorstellen dat er ouders zijn bij wie de wanhoop zo hoog oploopt dat je je kind iets aandoet. Ik herinner me dat ik een keer zo boos het ledikantje van de ouderslaapkamer naar de kinderkamer versleepte en ik op de overloop naar de trap keek: wat als ik nou de hele flikkerse boel van de trap afgooi? Beangstigende gedachten.

Mijn dagen bijven een aaneenschakeling van me over mijn vermoeidheid heen

zetten, doorzetten, glimlachen bij bezoek en zoveel mogelijk slapen als kan. Daarnaast ben ik mijn tijd kwijt aan medische bezoeken: fysio voor mijn bekkenbodemp, tandarts, huisarts en gynaecoloog. Ook ben ik geestelijk verre van opgeknapt: ik kan me slecht concentreren, nauwelijks genieten van dingen en ben het liefst onzichtbaar.

Er zijn zeker geluksmomenten. Zondagochtenden kroelen in bed. Tussen ons in slapen. Maar mijn algehele somberheid wordt hooguit onderdrukt op dat soort momenten. In die tijd begin ik ook weer met sollicitatiegesprekken, maar door vermoeidheid zit ik alleen maar te ratelen, ik kan helemaal niet helder denken.

Ik vind alles maar ingewikkeld. Op stap gaan, de maxi cosi, omkleden voor het babyzwemmen. Ik word al moe als ik ergens aan denk dat niet slapen is. Ondanks dat lukt het een baan te vinden.

Drie maanden verder

Na drie maanden mag ik eindelijk gaan lijnen en werk ik binnen zes weken met een eiwitdieet de tien zwangerschapskilo's weg die zijn blijven hangen. Ze smelten voor de zon en ik kijk er naar uit me weer fantastisch te voelen. Ik ga weer slank de zomer in! Ik kan weer gaan hardlopen: ik had me voorgenomen pas te gaan hardlopen als de kilo's eraf waren om mijn lichaam niet onnodig te belasten. Maar ja: een strak eiwitdieet is ook geen oppepper voor mijn lichaam realiseer ik me nu. Hoe dan ook: op dat moment fleur ik er van op.

Mijn dochter gaat na vijf maanden naar een gastouder. Een superfijn mens dat om de hoek woont en gastouderschap is heel flexibel en kleinschalig: ik ben er blij mee en het gaat goed. Ik ben zuinig op mijn meisje maar achterlaten bij de gastouder is geen probleem. Ik zie dat ze het er leuk heeft en geniet van andere kindjes. In de paar weken dat ik alleen thuis ben voordat ik aan de nieuwe baan begin, maak ik schema's voor het halen en brengen, boodschappen doen, koken, brood smeren. Alles onder controle willen hebben met de hoop een vleugje comfort terug te krijgen.

Zes maanden verder

We vieren met zijn drietjes een zonnig weekje op een camping in de buurt. Het genieten kan beginnen. Het fantastische gevoel blijft echter achterwege. Dus het waren niet de kilo's waar ik zo somber van werd? Dat gaat wel knagen, maar ik realiseer me dat het 'negen maanden op en negen maanden af' is. Als ik jarig ben, precies negen maanden later, dan is het vast weer ok! Nog even doorzetten!

Zo stap ik weer de wijde wereld in. Met ijzeren discipline. Gelukkig kost de baan me nauwelijks moeite. De eerste maanden vraag ik me ook af wat ik eigenlijk kom doen.

Dat is mijn geluk. Ik kan mijn krachten sparen. Het is mijn omgeving niet, maar ik zie het als iets voor een jaar en dat moet te doen zijn. Het werktempo ligt aanzienlijk lager dan ik gewend ben en biedt geen intellectuele uitdaging, dus kan ik het met twee vingers in m'n neus doen en ben prima in staat mijn meisje naar de gastouder te brengen of te halen. De onprofessionele omgeving gaat maanden later desondanks zijn tol eisen.

Negen maanden verder

9 maanden op, 9 maanden af toch? Ik merk nog aan veel dingen dat de hormonen de deur nog niet achter zich hebben dichtgetrokken. Het zijn grote dingen, zoals mijn geheel ontbrekend libido. Het zijn ook kleine dingen, zoals mijn smaak. Op een rosé na in het restaurant bij ons om de hoek ben ik genezen van wijn. Maar dat valt in het niets met de voortdurende somberheid die sluimerend aanwezig is. Mijn levenslust blijft weg. Ik geef mezelf elke keer nieuwe hoop. 9 maanden is maar een indicatie. Een jaar is wellicht ook heel redelijk.

En dan ben ik jarig, negen maanden 'af'. Mijn vriend en ik gaan lekker samen een paar dagen naar Kopenhagen. Even samen, even niks. Maar ook de lange treinrit heeft de somberheid niet van me afgeschut. Zelfs nu ik niets hoeft te doen en er geen behoeftig klein mensje van mij afhankelijk is, voel ik me leeg en ellendig. Wat is er toch met me aan de hand? Zelfs in Kopenhagen stromen de tranen over mijn wangen. Kunnen we niet eerder terug? Ellendig voel ik me dan toch het liefst in mijn eigen bed. Zijn de hormonen nog steeds niet vertrokken? Ik ben gevoelig voor hormoonwisselingen, dat is een ding dat zeker is, dus het zal wel een jaar duren. Als mijn meisje 1 wordt, dan komt het echt goed. Het moet wel.

Geschrokken van deze wake-up call beland ik bij de huisarts. Dat ik moe ben is logisch toch? stelt de huisarts. Alle moeders met jonge kinderen zijn moe. Ik voel me niet gehoord, niet serieus genomen. Bloedonderzoek naar ijzer levert niks op. Na aandringen van mijn kant dat ik echt hulp nodig heb, beland ik bij een psychiater die de gedenkwaardige woorden spreekt: "je zult zien dat als ze straks 4 is en naar school gaat het beter wordt." Serieus!? Ik weet niet meer hoe ik de dag door moet komen en of ik überhaupt nog wel wakker wil worden en het enige goede nieuws is dat er over drie jaar verlichting komt!? Waargebeurd verhaal helaas. Hoe zat ik erbij? Met een feestmuts op?

Één jaar verder

Dan is het ineens januari 2013 . We vieren de eerste verjaardag van mijn dochter in Oostenrijk, mijn ouders zijn mee. Wij kunnen lekker skiën en opa en oma kunnen af en toe op ons meisje passen. Ik vind het een heerlijke week. Ik ben dolblij dat mijn ouders de zorgtaak overnemen en het appartement wordt georganiseerd zoals ik het gewend ben. Ik ben even een week helemaal thuis. Maar er is een jaar voorbij en ik ben nog steeds niet de oude. Ik begin me toch echt zorgen te maken. Blijft het zo? Is dit het? Ben ik nu een seksloze moeder die zorgt dat alles op rolletjes loopt en dan nog snel even wat mascara op doet? De baan die weinig van me heeft gevraagd, begint me een bore out te bezorgen.

Het leven gaat vervolgens zijn gangetje, mijn leven gaat aan me voorbij. Het is voor iedere jonge ouder hetzelfde: de routine van opstaan, eten, aankleden, kind brengen, werken, kind halen, koken, eten, verhaaltje lezen en naar bed brengen. We zijn gelukkig een geoliede machine - en we hebben een kind dat goed eet, goed slaapt en bovenal: gezond is.

Er blijft echter een sluier hangen en ik weet niet meer wat te doen. Er kleeft zwaarte aan me. Ik zeg mijn troosteloze baan op en ga zelfstandig klussen doen, met meer rust voor thuis. Dat scheelt enorm. Ik heb tijd om te schrijven aan een familie-verhaal waarvoor ik veel mensen bezoek. Dat geeft weer energie. Ik ben ook met een korte opleiding begonnen waarvoor ik een dag per maand les heb. Ik vind het reuze-interessant en ontmoet leuke mensen. Een goede afleiding.

We hebben een fijne vakantie en ook op mijn verjaardag ben ik in goede doen. Een enorm verschil met het jaar ervoor. Ik plan leuke dingen met vrienden waar ik dan ook weer van moet bijkomen, maar het zijn lichtpuntjes.

Mijn meisje is ondernemend, ze wil er op uit! Ik wil gewoon rustig een boek lezen en blogs schrijven. Ik heb vooral weinig geduld. Als we een keer koekjes gaan bakken, blijkt ze na veel gejengel "koekjes pakken" te hebben verstaan. Was ik net zo trots op mijn mama-activiteit; eindigt het in huilen en onbegrip bij mijn dochter en irritatie bij mij. En dit is de leeftijd van "nee" en nog eens "nee". Gelukkig heb ik vaak de tijd als ze languit in een supermarkt of winkelcentrum op de grond gaat liggen. Ik heb een temperamentvol, eigenwijs meisje. Twee valt niet mee.

Ik denk dat ik dat jaar goed ben doorgekomen dankzij het ontbreken van werk-druk. Daardoor kan ik activiteiten met mijn dochter en voor mezelf inplannen en ik denk dat ik dat jaar een gelukkige indruk maakte op anderen. Genoeg happy family Facebook foto's. Dat ik moe en lusteloos was zal de meesten ontgaan zijn.

Ik ben blij als het jaar voorbij is.

Twee jaar verder

Ondanks dat ik mijn tijd zelf kan indelen, op de mama-dagen na, lijkt ik steeds verder weg te zakken. Ik vlak af. Ik probeer er het beste van te maken. Met speeltuinen, knutselen, lezen, bezoeken aan vrienden en aan opa en oma. Het liefst kijk ik van een afstandje naar hoe ze geniet. Van andere kindjes, van voetballen, van stoeien en van fietsen. Ik mag dankbaar zijn dat ze graag met haar keukentje speelt en ik vaak alleen in de buurt hoef te zijn. Daar gaan al mijn fantasieën over samen knutselen, spelletjes doen en koekjes bakken. Ik kan niks opbrengen.

Ik ben altijd weer blij als het einde dag is en ze zich laat verleiden tot filmpjes van Dirk Scheele en niet nog een rondje speeltuin hoef te doen, dat blijf ik saai vinden. Het liefst kruip ik met haar samen in het grote bed van papa en mama. Een zegen dat ik dan heerlijk kan slapen 's middags. Maar ze wordt ouder en doet al bijna geen middagslaapjes meer. Hoe moet dat straks...

Mijn vriend pakt sowieso het merendeel op van de sociale aspecten rondom mijn dochter. Ik herinner me een avond dat mijn vriend laat thuis is en ik het buurmeisje moet opvangen die iedere dinsdagavond een uurtje komt. Ik adem diep in, doe de deur open en zeg: "gezellig! Kom binnen!" (Kom binnen? Flicker een eind op, ik weet niet meer waar ik het zoeken moet!) Op dat moment heb ik pijn en twee ruziënde peuters: "nee, is van mij!"

Elke keer herinner ik mezelf eraan dat dit een investering is. De prijs die ik ervoor betaal loopt echter steeds harder op. Ik wil dit niet. Ik voel me niet lekker. Ik wil op bed een boekje lezen met een kop thee naast mijn bed. Ik wil niet voortdurend 'aan' staan. Investeren doe ik door mee te doen met burenlunches, elke dinsdagavond op het buurmeisje te passen, haar te laten spelen bij buurkinderen en daar dan een theetje te drinken en het ongevroegd advies van andere moeders van me af te laten glijden.

Als ik in een van de boeken van Knausgard lees over zijn (zeer herkenbare) onmacht ten opzichte van zijn kinderen denk ik aan een verdrietig voorval met mijn lieve meisje. Een dieptepunt in mijn mama-zijn. We zijn aan het schilderen en mijn dochter plast in haar broek, waardoor binnen no time alles nat is, maar ook onder de verf zit en mijn geduld in één klap op is.

Ik ben zo boos dat ik haar haar kamer induw, en als ze struikelt haar nog verder duw zodat de deur dicht kan. Niet hard genoeg om het kindermishandeling te noemen, maar hard genoeg om me ervoor te schamen. Ik kom direct tot inkeer en ga huilend op bed zitten. Hoe kan dit toch gebeuren, denk ik. Waarom heb ik mezelf niet in de hand. Ze is nog maar twee. Het ergste is nog dat mijn dochter mij komt troosten. Ze vraagt: "gaat het alweer beter mama?" Daar moet ik alleen maar nog meer van huilen. Wat mankeert me? Ik zeg dat het me spijt, dat ik zo

moe ben. Ik vraag me zoals vaker af of het voor haar erger is om een labiele mama te hebben of helemaal geen mama. Dit moet stoppen.

Het is een periode waarin ik ook solliciteer om weer vast inkomen en meer structuur te hebben. Het is steeds lastiger me ergens toe te zetten. Het voortdurend moeten pieken in gesprekken, trekt me echter langzaam leeg. Er is geen batterij meer te vinden voor mijn algehele energielek.

Ik vind desondanks een goede baan en de dagen vullen zich al snel met vergaderingen. Urenlang, soms met wel 15 mensen. In het begin doe ik nog mijn best. De eerste drie maanden ben ik overal bij, lees ik alle stukken en probeer ik mijn steentje bij te dragen. Maar langzaam voel ik me wegwijnen door de zinloze gesprekken, verwarrende samenwerkingsverbanden, dubieus leiderschap, de onprettige sfeer op mijn afdeling, het algehele gebrek aan besluitvaardigheid en het onnodig wollige taal- en tekstgebruik. Als het niet op een A4 past haak ik eigenlijk al af. Ik ben een creatieve geest, dat is ook waarom ze me wilden hebben, maar als puntje bij paaltje komt blijkt daar helemaal geen ruimte voor.

Dan hebben we nog het woonwerkverkeer. Ik weet niet hoe andere mensen de trein ervaren. Als ik 's ochtends naar het station fiets kom ik met tientallen mensen tegelijk aan bij de fietsenstalling en vanaf daar ben ik vee dat in een hoog tempo wordt voortgedreven - zo de stationshal in en hupla het juiste spoor op. In de trein staan helaas ook al mijn zintuigen op scherp, maar probeer ik me toch af te sluiten voor snuivende, etende, bellende en hard pratende medereizigers. Mensen die een appel eten zou ik zo van hun stoel willen slaan. Hoe durven ze (ik weet inmiddels dat het een naam heeft: misofonie). Ik koop een koptelefoon met noise cancellation om me te kunnen afsluiten in de trein. Het ding is godsgruwelijk duur, maar het waard. Heerlijk hoe je de wereld op zacht kunt zetten.

Drie jaar verder: de diagnose

Ook al lijkt mijn overleven simpelweg mijn leven te zijn geworden: ik blijf verder zoeken. Ik wil en kan me er niet bij neer leggen, maar ik weet het niet meer. Begin 2015 kom ik via via terecht bij een huisarts die ook thuis is in de complementaire geneeskunde. Volgens hem liggen mijn stofwisseling en hormoonhuishouding volledig op hun gat. Ik krijg zink, B6 en visolie. Maar hij zegt ook meteen dat we het hier toch over een postpartum depressie hebben. Eindelijk spreekt een arts de diagnose uit die ik moet horen: postnatale depressie. Hallo! 3 jaar en 2 maanden later.

De erkenning is ontzettend veel waard. Alsof ik eindelijk een stoel krijg aangeboden na oneindig lang van het ene op het andere been staan. Bij wie kan je na zo'n lange tijd nog aan komen zetten met "ik weet het niet hoor, ik voel me nog

steeds niet mezelf sinds mijn zwangerschap"?

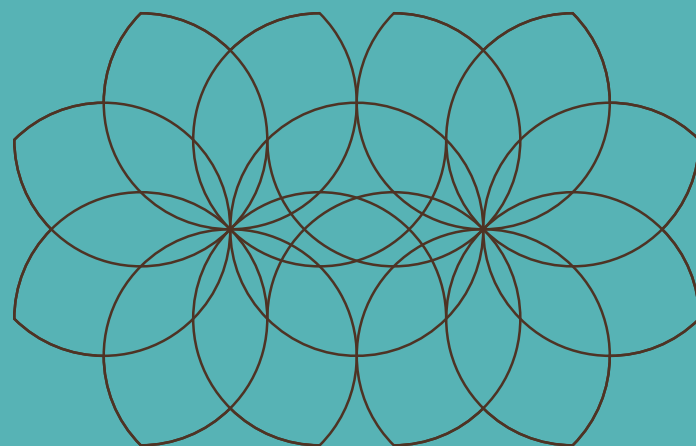
Toch val ik ineens in een diep zwart gat. De diagnose lijkt me toestemming te geven om niet alleen verdriet te hebben, maar ook verdriet te voelen. De tranen stromen over mijn wangen. De afschuwelijke eenzaamheid die me al jaren omringt, grijpt me naar de keel. Het terugtrekken uit de wereld, het mooi weer spelen bij alles en iedereen, de sociale investeringen die ik heb gedaan ten gunste van mijn meisje. Ik heb zoveel pijn. En na jaren eenzaamheid zit ik nog steeds helemaal alleen te huilen.

Voor mijn vriend is het een dag als alle anderen. Pas als ik huilend voor hem sta en zeg: "help me!" realiseert hij zich wellicht hoe ver ik heen ben. Want het is wel duidelijk dat ik niet goed ben in overbrengen hoe het met me gaat. Na drie jaar begint mijn rouwproces om de verloren jaren, want zo voelt het. Al had ik er wellicht niets aan kunnen veranderen: een diagnose maakt dingen bespreekbaar. Dan had het een naam gehad, een rechtvaardiging. Dan hadden andere mensen ook gericht vragen kunnen stellen of gerichte hulp kunnen bieden. Ik heb nooit geveinsd op een roze wolk te zitten, maar toegeven dat ik spijt had van het moederschap bleef al die tijd een brug te ver.

Wat ben ik boos! Boos op de huisarts, boos op de psychiater, boos op iedereen en vooral op mezelf: ben ik ècht wel duidelijk geweest bij de psychiater? Had de huisarts me niet moeten volgen na de bevalling? Waarom heeft geen enkele hulpverlener me - desnoods preventief - een vragenlijst afgenomen aangezien ik depressief ben geweest in het verleden en ik veel stress heb gehad tijdens de zwangerschap? Nu ik er op google had een leek dit nog wel kunnen zien aankomen. Mijn zwangerschap is gepaard gegaan met een postnatale depressiegarantie. Die nog steeds niet verlopen is.

Als het echt zo simpel is als het aanvullen van (allereerst) zink en B6 tekorten - dan heb ik toch werkelijk onnodig zoveel strijd geleverd? Het zal toch niet? Of zal het wel? Zou het werkelijk goed komen? In het weekend na D-day slaap ik uren bij. Ik ben uitgeput. Het is een mentale klap. Die er evengoed was gekomen als de dokter géén afwijkingen had gevonden. Dan had ik geen enkele strohalm meer. Het zou hoe dan ook een zwart weekend zijn geworden.

Mijn rouwproces



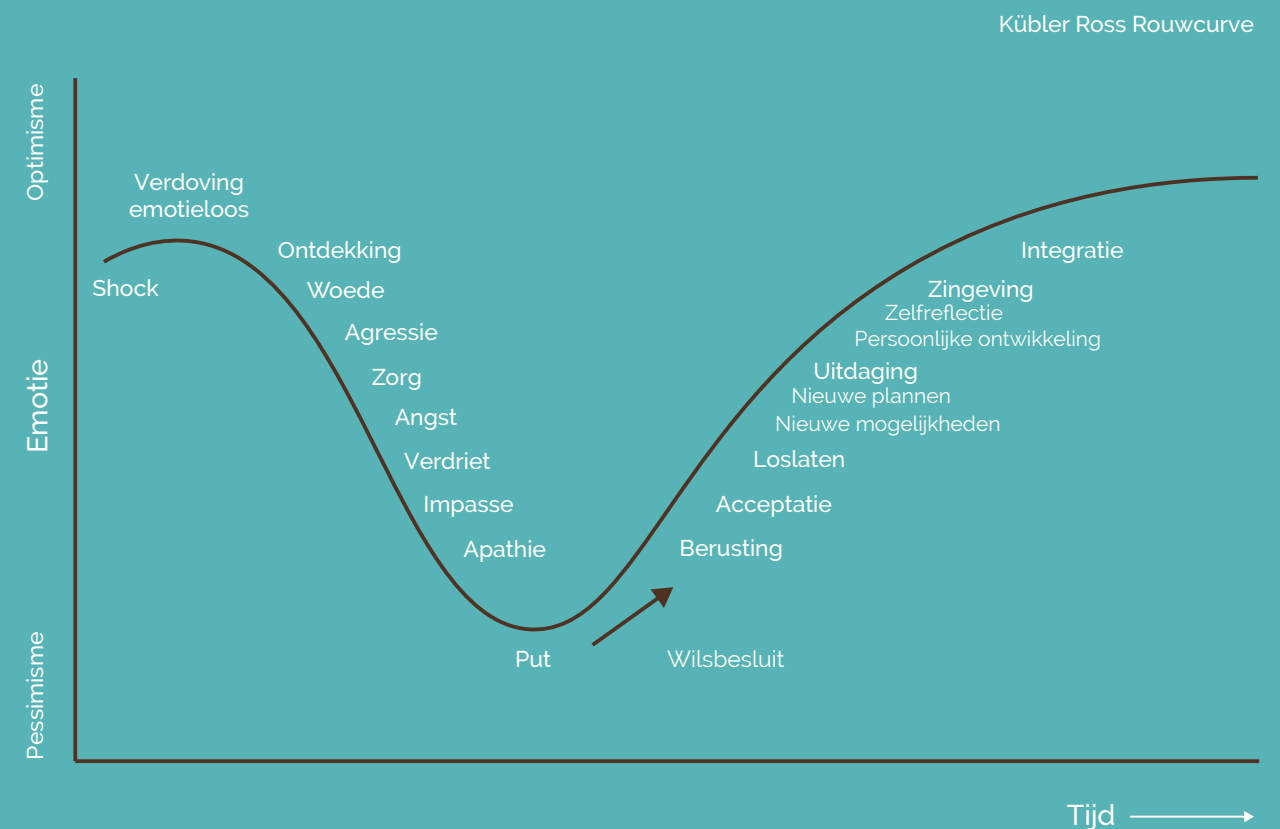
Rouw in fasen

Het hielp mij om me te realiseren dat ik door de diagnose in een rouwproces terecht kwam. Met alle fasen die daarbij horen. Het model van Kübler-Ross geeft een goed handvat wat een rouwproces inhoudt en welke fasen een rouwende doormaakt. Dat geldt voor een sterfgeval, verlies van een baan, maar ook een ziekte of in mijn geval de diagnose postpartum depressie.

Pas toen ik het verdriet kon toelaten kon ik verder. Ik was bang om in een diepe put te vallen. Ik viel ook in een diepe put. Maar daarna klom de weg omhoog en ik ben dankbaar voor iedereen die daar aan heeft bijgedragen.

Het zal voor iedereen anders zijn: ieder zijn proces. Het heeft geen zin ernaar te streven fasen te vermijden. Alles is onderdeel van heling. Dat beseffen kan voor acceptatie zorgen van waaruit nieuwe mogelijkheden ontstaan.

Mijn rouwproces heeft alles bij elkaar ruim een jaar geduurd: van diagnose tot daadwerkelijk herstel en het gevoel er weer te zijn. Jouw proces kan veel sneller gaan, maar het is goed om een realistisch beeld te hebben. De weg kan ook lang zijn met ups en downs.



En dan begint de maalstroom.

Wat ik maar niet van me af kan zetten is dat ik me belazerd voel door mijn lichaam. Ik ben veel somber geweest in mijn leven, wilde daardoor ook lange tijd geen kinderen, maar alles leek eindelijk te kloppen. De leukste baan die ik me kon bedenken en de leukste man die ik me kon voorstellen maakten me onoverwinnelijk. De moeiteloosheid waarmee het leven zich ineens voltrok. Blij, tevreden en vol levenslust. Natuurlijk wilde ik een kind, het leven is zo mooi! Ik zou een gezin hebben. Ik zou knutselen met mijn kind, boswandelingen maken en het alleen maar knuffelen.

Dan de kater. Ik was weer die vrouw die geen kinderen wilde. Nu had ik een dochter waar ik met angst en beven naar keek: hoeveel lijkt ze op mij? Is ze angstig? Is ze ook vatbaar voor depressies? Is ze een pleaser? Heb ik een kwetsbaar kind op een wereld gezet die steeds ingewikkelder lijkt te worden? Een gedachtestroom die niet meer stopt.

Kan ik me wel emotioneel verbinden aan een kind dat het misschien nooit kan gaan redden, omdat het mijn genen heeft? Soms lijkt het dat ik afstand neem. Dat ik mezelf inprint dat het leuk is zolang het duurt. Dat ze met mijn kwetsbaarheid, maar zonder mijn doorzettingsvermogen het niet gaat redden en ik me beter niet te veel kan gaan hechten. Wat denk ik dat nodig is om haar te harden, te wapenen, voor te bereiden op een wereld die er alles aan doet om je eigenheid geweld aan te doen en je te kneden totdat je een schim bent van wie je bedoeld bent te zijn? Allemaal zware, hopeloze gedachten, maar het gaat door me heen. Wat is de impact van mijn depressie op haar? Hoeveel hiervan sijpelt door in haar opvoeding, in mijn reacties op haar?

Ze is een kind met een moeder voor wie het moederschap een ondoenlijke activiteit is. Ik heb tijd alleen nodig. Mijmertijd. Denktijd. Onvoorwaardelijke tijd. Ik kijk nooit naar haar als veroorzaker van het kwaad, nooit. Ze is echter het levende bewijs dat ik het leven omhelsde en dus kan omhelzen. Ze is het bewijs dat ik geloofde in de wereld en haar kansen en mogelijkheden. Het bewijs dat mijn leven het waard is dóór te geven. Dat bewijs heb ik dagelijks om me heen en vormt een schril contrast met mijn huidige gemoedstoestand. Ik voel me gevangen in mijn lichaam, mijn gedachten, mijn woede en machteloosheid. Ik wil verdwijnen.

Zonder kind kan je verdwijnen in muziek, in literatuur, in films en in dagdromen. Als moeder kun je hooguit een paar tellen de keuken in verdwijnen. Moeder is geen rol, maar een staat. Een staat waarin je altijd alert bent, altijd zichtbaar bent en het leven zelden zorgeloos is. Ik reken nergens meer op merk ik. Het is overleven. Dat heb ik jarenlang gedaan. Dat ken ik en kan ik. Maar nu, nu ga ik er weer voor. Ik wil mezelf geen geweld meer aandoen.

De diagnose deel ik met een goede kennis. Hij raadt me een bevriende hypnotherapeut aan als ik hem vertel over mijn mentale toestand. Hij ziet mij in mijn werkomgeving afhaken en ik vertel hem dat het wel lijkt alsof ik een buitenstaander ben. Ik schrok eens toen ik mijn naam hoorde vallen in een vergadering en ik me realiseerde dat ik daadwerkelijk aanwezig was, in plaats van een toeschouwer. Om het leven te kunnen overleven, heb ik mezelf buiten de werkelijkheid geplaatst. Gedissocieerd. Ik ben een toeschouwer geworden. Ik voel niks meer. Ik observeer. Daarmee ben ik ook uit verbinding geraakt met de omgeving, maar ook met mijn eigen behoeftes.

Over dissociatie lees ik op www.detraumacoach.nl: "kan optreden in geval van hevige emotionele pijn. Bij een combinatie van emotionele pijn en fysieke pijn treedt dissociatie en verlamming gelijktijdig op. In dat geval neem je als het ware afstand van de gebeurtenis en alles wat je voelt qua pijn. Dissociatie kan zover gaan dat je van een afstand jezelf kunt waarnemen. Als na een heftige bevalling nog opgebouwde spanning in jouw systeem achterblijft, ontstaat er als het ware een splitsing binnen jou: een gezond deel, een getraumatiseerd deel en een overlevend deel."

Ik heb geen idee wat ik van een hypnotherapeute kan verwachten. Maar ik grijp elke strohalm aan, dus ik ga. De therapeute komt uit de zorg, kan mijn ervaringen binnen de gezondheidszorg goed plaatsen en ook de bureaucratie waar ik qua werk beland ben. Het is allereerst fijn om gehoord te worden. Dat is ook een belangrijk thema stellen we vast: gezien en gehoord worden. Want hoe dan ook is mijn wanhoop onzichtbaar gebleven. Wie zichtbaar wil zijn moet een vorm hebben en dat is waar we veel over praten. Ik ben een soort van uitgetreden uit mijn lichaam en mis daardoor vorm, ik zweef maar wat. Het klinkt heel vaag, maar voor mij klopt het. Zo is het. Los daarvan is het een ontzettend fijne vrouw om mee te praten: kordaat, met humor en zonder oordeel. We praten over mijn woede, dat ik zo boos ben op alles en iedereen, de drukte in mijn hoofd.

Een collega zegt na een van de vele vergaderingen waar ik ben dat ik altijd een snelle prater ben, maar nu steeds onsamenhangender praat. Ik hoor wat ze zegt. Mijn overlevingsmodus gaat piepen en kraken. Het loopt vol. Een aantal gesprekken later merk ik dat ik meer in het hier en nu kom. Woede maakt plaats voor verdriet. Verdriet was geen optie om de boel draaiende te houden. Ik ben bang dat het verdriet me zal verzwelgen. Toch komen de tranen die ik jarenlang niet kon huilen.

Door weer de werkelijkheid binnen te stappen merk ik hoe moe ik ben, hoe verdrietig ik ben en hoe eenzaam. Dan gaat het bergafwaarts. Ik ga steeds minder naar het werk, kom een paar keer te laat en zeg belangrijke meetings af. Ik gooi het maar op vermoeidheid zo voor de vakantie. Ik vraag me echt af of ze me na mijn zomervakantie ooit nog terug zien.

De vakantie zelf is geen succes. Twee weken met een camperbus door Frankrijk had aantrekkelijk geweest als ik eens 10 minuten ononderbroken op een stoel zou kunnen zitten. In werkelijkheid ben ik net als mijn vriend naast de urenlange autoritten voortdurend bezig met opruimen, het verplaatsen van spullen, het entertainen van dochterlief en het in- en uitpakken van de bus. We zijn kapot na twee weken.

Alleen de dagen dat we op bezoek bij mijn schoonouders zijn, kan ik even ontspannen met een boek. We gaan ook iets eerder terug en slapen de laatste nacht in een heerlijk hotelletje om wat rustiger te kunnen thuiskomen.

Mijn ongeduld en woede-uitbarstingen zijn helaas niet weggewapperd in de Franse lucht. Ik kan de realiteit nog even ontvluchten door thuis verder te gaan met opruimen (en zeven wassen te draaien). Mijn dochter die blij is dat ze weer thuis is en weer met vriendjes en vriendinnetjes kan spelen, is graag bij me in de buurt. Maar ik kan geen stap verzetten of ze wil iets van waar ik mee bezig ben, heeft weer honger, wil dit, wil dat. In een woede-uitbarsting (ik wil even drie minuten iets doen achter de computer...) til ik haar op en zet haar in haar kamer. Ik smijt nog net niet een speelhuisje de trap af waar het laatste gezeur om ging. "Ik haat dit leven, ik wil dit niet meer!", schreeuw ik. O hemel, dat moet toch traumatisch zijn voor dit kind? Ik heb zo'n medelijden met haar dat ze mij als moeder heeft. Ik las eens dat het belangrijkste wat je je kind kan meegeven is goed voor jezelf te zorgen en gelukkig te zijn. Dat lijkt een onmogelijke opgave op het moment.

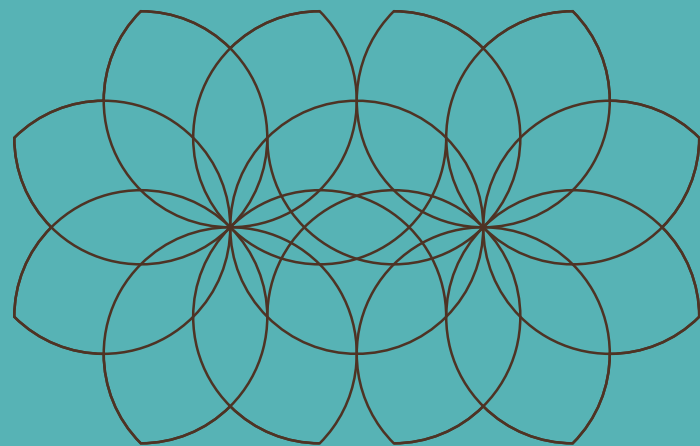
De terugkeer naar de werkelijkheid lijkt onbegonnen werk.

Eind 2015 komt de terugslag van mijn act van het afgelopen anderhalf jaar: 'een creatieve geest en toch lekker aan het werk in een bureaucratie'. Ik ben moe. Zoveel input. Ik begin al moe aan de dag na drie kwartier staan in een overvolle trein. Door het dagelijkse treinverkeer hoor ik ook een aantal keer dat er een springer is. Ik denk: die heeft rust. Om meteen daarna te denken: o nee, dat weten we niet. Maar ik ben me er van bewust dat ik langzaam verder afglijd. Ik krijg last van duizelingen. 's Ochtends op weg naar de trein. Na oeverloze vergaderingen. Als ik me moet haasten in het weekend van afspraak naar afspraak. Na het begeleiden van een teamdag waarin ik enthousiast en positief blijf in een toch wel lastige groep, zit ik vermoeid in de trein. Een spitstrein waarin ik met al mijn spullen in een overvolle, benauwde coupe sta. Het begint te duizelen, "ik moet mijn sjaal losmaken" bedenk ik me. Het blijft duizelen, "ik moet rustig door mijn neus ademen". Bij een tussenstop overweeg ik uit te stappen om lucht te krijgen. Ik blijf binnen, doe mijn ogen dicht en blijf rustig ademen. Ik leef in twee werelden. Een wereld waarin ik krachtig optreed, doortastend en energiek ben. "Wat zit jij vol levenslust, heerlijk!" En een wereld waarin elk geluid irriteert, alleen sporten echt afleiding biedt en ik in mezelf gekeerd ben.

Door een spontane achillespeesontsteking zijn de mogelijkheden om te sporten drastisch afgenomen en wordt mijn wereldje in een korte tijd steeds kleiner. Hoewel mijn voorkomen enthousiast, positief en gedreven is, heb ik het leven op veilige afstand gezet. Voelen is geen optie. Voelen betekent: spijt hebben van een zwangerschap, wanhopig worden van de troep in een huis waarvan de muren op me afkomen, erkennen dat mijn relatie op zijn laatste benen staat. Mijn hulpmiddelen: stilte, hardlopen, slapen, tijd voor mezelf zijn niet voorhanden. Ik ben radeloos verdrietig.

De koek is op.

Mijn weg naar herstel



The love letter project

Mijn bijdrage aan "The love letter project: To new moms with love"

25 april 2015
Dear new mom,

I am a loving mother, but I didn't have a good start. If only my doctor had recognized the symptoms of a postpartum depression, it would have spared me a lot of anger, guilt, desperation and sorrow. And I wouldn't have felt so terribly lonely for quite some time, the worst thing that happened to me.

I had been extremely tired during pregnancy, but it would be temporary so I didn't mind. But after giving birth I didn't feel any better. The days I was alone with my daughter were always a struggle, I couldn't enjoy it. But on the other side I didn't want to see family or friends to avoid pretending I was having the best time of my life. I never wanted to have kids and now I had one I didn't want to give people the opportunity to say: then why did you get pregnant in the first place!?

When finally a doctor diagnosed postpartum depression I was really relieved. It gave me a future that I lost hope for. But I was also angry with all the doctors and other aid workers I consulted who told me motherhood would be like this: always tired. I was also angry with myself: I kept wondering if I had made myself clear or not about how I was feeling all the time.

If you're wondering if you actually love this baby. If you regret having a baby at all. If you don't feel yourself and lost hope for improvement. If nothing seems fun anymore and you're rather alone than with friends. Whatever it is you're feeling: you're not the only one. I wish I had known that, but all the moms I met were smiling.

What helped me was writing. I had a diary, but I also wrote a letter to my daughter about the precious moments we shared, what I found hard as a mom, about her character. Writing it down helped me to count my blessings despite the mental state I was in. Once I was diagnosed depressed I read Postpartum depression for dummies. Despite the funny title, it helped me.

Dear new mother: whatever you experience, don't feel guilty. Get help, find people who will listen without judgement, spend time alone, have a friend or relative take care of your baby and just read a magazine, visit the sauna, or don't do anything at all. Force yourself to go out now and then, I never looked forward to it, but afterwards I was happy I went.

Above all: never lose hope. Things will get better.

Saskia

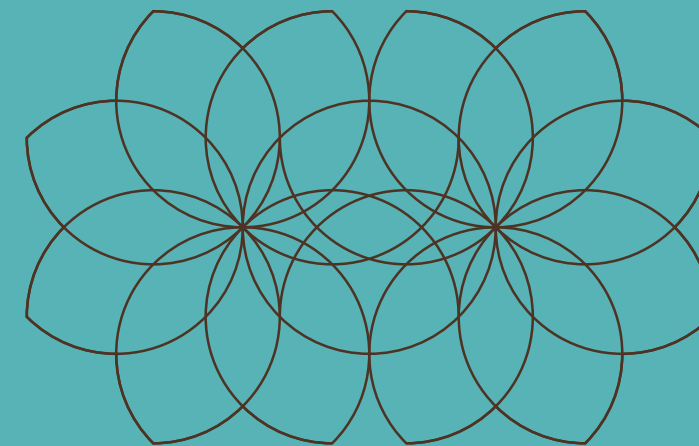
Actie

Na het bezoek aan de arts ben ik gaan googlen en boeken lezen. Er is daadwerkelijk een 'postpartum depressies voor dummies' en ik lees het met interesse en verdriet. Ik vul braaf alle checklists in. Nu ga ik voor alle erkenning die ik krijgen kan. Er zijn passages in het boek waarbij de tranen me over de wangen rollen. De schrijfster heeft veel gezinnen meegemaakt waarvan de vrouw/moeder door een postnatale depressie zelfmoord heeft gepleegd. Er zijn talloze momenten geweest waarop ik me heb afgevraagd of het niet beter zou zijn voor mijn dochter als ik er helemaal niet was in plaats van wel fysiek aanwezig zijn maar mentaal afwezig. Als je je zo slecht voelt, is het haast niet voor te stellen dat je gemist zou worden. Het verontrust me. Ik vind desondanks veel troost in wat ik lees.

Uit een van de vragenlijsten die ik heb ingevuld, blijven twee vragen me bij: of mijn uiterlijk me interesseert en of ik nog plezier heb in dingen waar ik vroeger plezier in had. Het antwoord op beide is 'nee'. Op een of andere manier heeft dat impact. Het zet me verrassend genoeg in beweging. Nu ik weer perspectief heb, lijkt ik een doorstart te willen maken. Bij de eerste de beste gelegenheid fiets ik naar de stad en koop ik stoere enkellaarsjes en lange oorbellen. Ik zal er het beste van moeten maken. En dat kan. Ik heb nog steeds een mooi gezicht. Die dag is het prachtig weer en ik eindig spontaan met vriend, dochter en mijn shopresultaat bij een sushi restaurant. Ik geniet enorm en het lijkt of het geluk langzaam weer naar binnen sijpelt. Dit zijn gouden momenten. Mijn dochter die bloedserieus met haar stokjes het eten probeert te pakken.

Ik heb jarenlang nergens echt plezier in gehad. Ik realiseer me dat het leven wel doortikt en ik plan een weekendje weg voor ons drieën om nieuwe herinneringen te maken, ik reserveer een tafeltje bij een van onze favoriete restaurants op de eerste de beste zonnige dag, ik kook weer eens wat nieuwe dingen in het weekend en ik maak afspraken met vrienden. Ik plan ook een afspraak met de kapper om mijn haar weer in model te brengen en het grijs weg te poetsen (en of de tijd doortikt). En ik neem natuurlijk tijd om te schrijven. Ik moet mezelf weer opnieuw uitvinden. Ik wil niet meer in een schemergebied verdwalen en elk strookje licht volgen dat binnenkomt. Tijd voor een actieplan.

'Terug bij jezelf' - actieplan



Zelftest

Allereerst wil je weten of je inderdaad PPD hebt. In 'de gelukkige huisvrouw' stopt de moeder haar kindje in een doos in de kelder: zij is psychotisch. Dat is wat anders dan een postpartum depressie: dus ook al doe je niet van dat soort extreme dingen, er kan wel degelijk sprake zijn van een PPD!

In Postpartum Depressie voor Dummies staat een eenvoudige zelftest die op zichzelf al confronterend kan zijn, omdat je je wellicht nu pas realiseert dat je bepaalde gedachten of gevoelens hebt. Als minstens vijf items op de lijst op jou van toepassing zijn, is het verstandig naar de huisarts te gaan en te zorgen dat je de juiste hulp krijgt.

- > Ik vergeet de laatste tijd afspraken
- > Ik geniet niet van de dingen die ik vroeger wel leuk vond
- > Ik maak me vaak zorgen om mijn gezondheid
- > Ik maak me veel zorgen om de gezondheid van mijn baby
- > Ik wil niet bij de baby zijn
- > Ik heb geen zin meer in seks
- > Bij de gedachte dat ik alleen ben, krijg ik een gevoel van paniek
- > Sommige lichaamsdelen doen zeer, maar de dokter kan de oorzaak niet vinden
- > Ik heb geen trek
- > Ik ben vaak boos
- > Ik produceer niet genoeg melk voor mijnbaby
- > Ik huil veel
- > Ik heb het gevoel dat mijn leven voorbij is
- > Ik ontwikkel geen band met mijn baby
- > Ik hunker naar suiker en koolhydraten en ik eet aldoor
- > ik wil niet dat iemand ander mijn baby vasthoudt
- > Mijn gezin zou zonder mij beter afzijn
- > Ik kan 's nachts niet slapen, zelfs wanneer mijn baby slaapt
- > Ik voel me het grootste gedeelte van de dag bedroefd
- > Mijn baby mag me niet
- > Ik heb moeite me te concentreren
- > Ik ben geen goede moeder
- > Ik heb geen steun en ik heb het gevoel dat ik helemaal alleen ben

Stap 1 - Inzicht krijgen

Informatie vergaren helpt om meer inzicht te krijgen in wat er met je gebeurt en wat je kan doen. Dit kan helpen om het bespreekbaar te kunnen maken met familie en vrienden. Checklists kunnen inzicht geven en zorgen dat je serieus

genomen wordt: dit gaat niet om de bekende babyblues of kraamtranen, maar om een depressie die zowel impact op jou als je kindje heeft. Ik ben ook mijn eigen dagboeken gaan teruglezen. Ik ben altijd blijven schrijven en dat geeft me nu veel inzicht.

Wanneer spreken we over een postpartum depressie?

bron: kenniscentrum infant mental health (kenniscentrumimh.nl)

Veel moeders ervaren stemmingswisselingen na de geboorte: het ene moment voelen ze zich geweldig, het volgende moment raken ze van streek en huilen zonder een duidelijke reden. Dit zijn de zogenaamde 'baby blues' of kraamtranen. Deze verdwijnen gewoonlijk na enkele dagen en dan voel je je weer meer jezelf. Een PPD duurt langer en is ernstiger. Het kan zich op verschillende manieren uiten. Sommige van de onderstaande signalen kunnen erop wijzen dat moeder en gezin hulp nodig hebben.

Stemmingen en gevoelens

- > Je voelt je meestal ellendig en verdrietig.
- > Je kunt niet uitkijken naar dingen en lachen.
- > Je voelt je bang, paniekerig en angstig zonder dat hier een duidelijke reden voor is
- > Je kunt geen moedergevoel hebben of juist overbezorgd zijn voor de baby.
- > Je kunt weinig plezier beleven aan je baby of gevoelens van afkeer en haat hebben t.o.v. de baby.
- > Je kunt niet van het leven genieten (inclusief verlies van interesse in seks).
- > Je voelt je nutteloos, waardeloos en een mislukkeling, en geeft jezelf de schuld van dingen die fout gaan.
- > Voortdurend piekeren
- > Je hebt gedachten over jezelf pijn doen, inclusief suïcidale gedachten.
- > Labiliteit: snel huilen of geïrriteerd
- > Dérealisatie (je onwerkelijk voelen)
- > Dépersonalisatie (je kijkt in de spiegel en je vraagt je af: ben ik dat wel?)

Gedrag

- > Alles lijkt je te moeilijk en te veel.
- > Je kunt zelfs geen kleine beslissingen nemen.
- > Je vindt het moeilijk om je te concentreren en jezelf dingen te herinneren.
- > Je vermijdt vrienden en andere sociale contacten.
- > Veranderde eetlust
- > Je niet op je gemak voelen met de baby (moeite om de baby in je armen te houden of met de baby om te gaan)

Fysieke symptomen

- > Je kunt niet goed eten of slapen of je wilt juist de hele tijd slapen.
- > Je hebt last van allerlei fysieke symptomen zonder aanwijsbare oorzaak: allerlei soorten pijn, waaronder hoofdpijn en je bent vatbaarder voor infecties.

Wat weten we van postpartum depressies?

Je bent niet alleen. Op het internet circuleren diverse percentages welke deel van de moeders een PPD heeft of heeft gehad. Ik vind een range van 10 tot 20%: wat dus oploopt tot 1 op de 5 (!) vrouwen. Pas later toen ik ging praten over mijn ervaringen en wat mij er uiteindelijk bovenop heeft gekregen, bleek er herkenning. Meerdere malen waren het mannen die gingen vertellen over hun vrouw en zeiden zich te realiseren dat hun vrouw waarschijnlijk ook een PPD had gehad. Het is en blijft een taboe. Tijd om dat te doorbreken: de impact op zowel moeder als kind is enorm. Als we alleen al vrouwen met PPD uit hun isolement kunnen halen, is dat al winst. Het begint bij herkenning en erkenning. Alleen ben je zeker niet!

Fijn dat ook een aantal bekende vrouwen openhartig zijn geweest over hun PPD. Brooke Shields schreef er haar boek "In de schaduw van mijn geluk" over, Adèle vertelde erover in haar Grammy acceptance speech in 2016: "This pregnancy was ... the biggest blessing of my life. And in my pregnancy and becoming a mother, I lost a lot of myself. And I struggled. And I still do struggle being a mum, it's really hard. Tonight feels like full circle ... like a bit of me has come back to itself." Ik was hevig ontroerd. Dank Adèle.

~~IT'S NOT THAT BAD~~
~~JUST BE HAPPY~~
~~DON'T BE SAD~~
~~YOU'LL GET OVER IT~~
~~YOU'RE OVERREACTING~~
I BELIEVE YOU

In het artikel dat babble.com erover heeft geschreven wordt in gegaan op dat gevoel van verlies: "loss of self. Loss of identity. Loss of any sense of normalcy. You will never be the same again after having a child, and although the change can be incredible, there is still a sense of sorrow to be felt in losing your former self, and navigating that can be terrifying and feel impossible at times....If you feel lost, keep looking. You aren't broken and you aren't wrong — you are still in there. It might just take a bit of time to feel yourself coming back around, but that full-circle moment Adele's talking about? It is so worth it."

Ik herinner me de totale vervreemding van mezelf: welke kleding draag ik graag, wat wil ik eigenlijk doen als ik een uurtje over heb, naar welke muziek luister ik graag? Het is onvoorstelbaar dat je jezelf zo kwijt kan raken. Er was op een gegeven moment niets meer van me over.

Via Facebook kwam ik The Gentlemom tegen. Twee Belgische vrouwen die een boek schreven over 'mama zijn zonder schone schijn'. Hun verhaal met veel humor erdoorheen is ontwapenend en herkenbaar. Gentleman Kirsten schrijft: "ik moest door een diep dal om afscheid te nemen van wat was en in datzelfde dal de moed bijeen sprokkelen, net als de stukjes van mezelf die ik wilde behouden, om terug te berg op te kunnen."

In 2016 verschijnt de documentaire Roze wolk van documentairemaakster Anne-Marieke Graafmans die na haar eigen PPD besluit hier werk van te maken. In een interview op vpro.nl vertelt ze: "PPD betekent niet dat je niet goed voor je kind zorgt, dat je je baby verwaarloost, dat je je kind niet waard bent. Ik hoop dat iedereen zich dat realiseert." Zij wil het taboe rondom PPD doorbreken en toen ze op zoek ging naar vrouwen die hun verhaal wilden doen werd ze onverwacht overspoeld door reacties: "vrouwen voelden zich eindelijk serieus genomen, kregen een stem en bleken niets liever te willen dan er door hun medewerking voor zorgen dat anderen zich niet, net als zij, zo alleen en in de steek gelaten hoeven te voelen. Want het is zo'n eenzame strijd die je voert wanneer je PPD hebt."

Ervaringsdeskundige Tilda Timmers schreef een boek over haar ervaringen en haar aanpak als lifecoach voor vrouwen met PPD. Heerlijk om het hoofdstuk te lezen over 'wat niemand je vertelt'. De hevige pijn bij het plassen gedurende dagen na de bevalling net toen je dacht het ergste achter de rug te hebben. De gekmakende jeuk van stuwning. De dagelijkse aandacht voor je 'onderkantje' van de kraamhulp. Tijdelijke incontinentie: waarvan je op het moment zelf niet weet dat het echt tijdelijk is.

Je zou denken dat je een aantal pijnlijke waarheden niet wilt weten van tevoren, toch had ik het fijn gevonden beter voorbereid te zijn. Bij een eerste kindje heb je geen idee wat normaal is. Vrouwen moeten elkaar helpen. Tilda is zo'n vrouw, haar openhartigheid zal een zegen zijn voor veel moeders.

De oorzaken

De kans op een PPD is groter indien er sprake is van:

- > een zware bevalling, waar de vrouw mogelijk grip verloor op de situatie.
- > stress tijdens de zwangerschap.
- > indien er sprake is van een eetstoornis in het verleden
- > angstig of depressieve gevoelens tijdens de zwangerschap in met name het derde trimester
- > depressie of angststoornissen in familie
- > depressief verleden (verhoogt de kans met 30%)

De oorzaak van een PPD kan echter ook heel goed lichamelijk zijn: door hypoglykemie of een vitaminen- en mineralentekorten (ijzer, B6, B12, zink, tryptofaan). Het lichaam van de moeder heeft immers 9 maanden hard gewerkt.

We weten dat een derde van de PPD's al begint tijdens de zwangerschap en een kwart van de moeders na een jaar nog steeds depressief is, maar we weten ook dat iedereen van een PPD kan herstellen. Dus jij ook.

Stap 2 - Lekker in je lijf

"Het is een geschenk aan je gezin, wanneer je je weer oplaadt."
Shoshana S. Bennett

Slapen en rusten

Moeders weten wat een tekort aan slaap met je kan doen. Het kan het slechtste in je naar boven halen. Onze kraamhulp wist dat en zorgde ervoor dat ik veel kon slapen. Het scheelde alles dat zij mijn dochter ook kon voeden. Mijn dochter sliep al heel snel door en ze slaapt tot de dag van vandaag bij voorkeur 13 uur per nacht. Ik heb nooit een kind om 6 uur 's ochtends aan mijn bed. Zelf heb ik voor het creëren van een goed ritme veel baat gehad bij het boek *De babyfluisteraar* van Tracy Hogg. Van alle boeken die ik verslonden heb tijdens en na mijn zwangerschap heeft deze mij (en mijn partner) echt geholpen. Ik heb het boek al regelmatig cadeau gedaan aan nieuwe moeders. Het helpt te ontdekken wat voor kindje je hebt qua temperament en waar het bij gedijt. Tracy neemt je mee in de "FIJN voor iedereen" aanpak waarbij standaard me-time om de paar uur is opgenomen in het dagritme. Tracy: "Alle baby's zijn anders, maar tussen de geboorte en drie maanden is de onderstaande routine voor vrijwel elke baby haalbaar. Gaat je baby efficiënter drinken, of kan hij zich langer alleen vermaken, aarzel dan niet om het schema aan te passen."

Het FIJN tijdschema

- F** fles of borst: 25-40 minuten
- I** in actie komen: 45 minuten (incl. verschonen, aankleden en 1 keer warm bad)
- J** Jij (je kindje) gaat slapen: 15 min om in slaap te vallen, 30-60 min slapen
- N** Nu ben ik aan de beurt: wanneer de baby slaapt, heb je tenminste een uur voor je zelf. Dit onderdeel gaat ook over hulp vragen.

Daarnaast werkt ze in het geval van huilende of dreinende baby's met haar strategie KALM die maar een paar seconden in beslag neemt.

- K** Kijk. Denk eraan, huilen is de enige taal die de baby tot zijn beschikking heeft.
- A** Aandacht. Wat doet je baby? Wat speelt zich in de omgeving van de baby af?
- L** Luister. Wat betekent dit specifieke gehuil?
- M** Meet je reactie af aan wat je hoort, ziet en daaruit kunt concluderen.

Een bijzonder praktisch boek dat mild is voor moeders. Precies wat je nodig hebt, want er is al zoveel wat moet.

Help jezelf voldoende slaap bij elkaar te sprokkelen. Ga slapen wanneer je kindje gaat slapen: de afwasmachine en de was hebben echt een lagere prioriteit. Laat de zorg van je kindje een ochtend overnemen zodat je kan bijslapen.

Ook al slaap je niet: een beetje dutten op de bank, als bijrijder in de auto, in de wachtkamer. Kan jou het schelen: rust is rust.

Rust kan ook zijn door een tijdschrift bladeren. Een boek is meestal te veel gevraagd, maar een magazine met korte artikelen is laagdrempeliger. Mama-magazines zijn wel voor later, nu heb je 'it's all about you' magazines nodig zoals *Flow of Happiness*.

Eten

Omdat voedingstekorten een belangrijke oorzaak van een PPD kunnen zijn, is het aan te raden je op eventuele tekorten te laten testen via de huisarts. Met eenvoudig bloedonderzoek kan gekeken worden naar bijvoorbeeld ijzer, zink, vitamine D, B6 of B12. Bij mij werd behalve een tekort aan D niets afwijkends gevonden. Toen ben ik verder gaan zoeken.

Uiteindelijk ben ik met behulp van complementaire geneeskunde op het juiste spoor gekomen. Wellicht ben je zeer sceptisch als het gaat om alternatieve ge-

neeskunde. Ik raad ook altijd aan eerst de route via de huisarts te volgen. Maar daar hoeft het spoor niet dood te lopen.

Ik bleef aanhoudende klachten hebben met betrekking tot vermoeidheid, obstipatie, gewichtsschommelingen en ontstekingen. Ik bleek een candida infectie te hebben waardoor ik geen voedingsstoffen kon opnemen. Dat is met een specifiek dieet verholpen. Om nieuwe darmproblemen te voorkomen wilde ik meer weten over welke voeding goed voor me was en eventuele intoleranties. Gezond eten is persoonlijk weet ik inmiddels wel.

Een mesoloog kan helpen mogelijke intoleranties vast te stellen. Mesologie is een complementaire geneeswijze voor onderzoek en behandeling van chronische lichamelijke en psychische klachten. Tevens is deze geneeswijze gericht op de individuele benadering van de patiënt en op de zelfgenezende kracht van het organisme. Zolang we gezond zijn bevinden we ons binnen het eigen evenwicht. Alle reacties die we dagelijks hebben zijn dan een normale aanpassing binnen dit evenwicht. Door sommige situaties, gebeurtenissen, voeding en dus zeker een bevalling kunnen we uit evenwicht raken. Zo kunnen er disfuncties ontstaan. De mesoloog onderzoekt jou in het geheel en de lichamelijke disfuncties worden in kaart gebracht. Vanuit deze disfuncties wordt gekeken naar hun bijdrage aan het ontstaan van de klachten.

Een ayurvedisch arts kan blokkades in het lichaam vaststellen en verhelpen en zo bijdragen aan het in weer in balans komen van lichaam en geest. De ayurveda kent ook zeer ontspannende massages en behandelingen.

Ook als blijkt dat je geen voedingstekorten hebt, doe je er verstandig aan gezond te eten. Laat je eens adviseren door een (natuur)voedingsdeskundige, wellicht heb je al baat bij een kleine aanpassing in je voedingspatroon. Zorg in ieder geval voor voldoende hoogwaardige eiwitten, volkoren producten, gezonde vetten en groente en fruit. Drink daarbij voldoende water om de voedingsstoffen goed op te kunnen nemen: uitdroging kan je angst vergroten. Zeker in de hectische babytijd vergeet je jezelf nogal eens. Zet elke dag een fles water klaar die aan het eind van de dag op moet zijn én eet op tijd.

Hoe verleidelijk ook: ga niet streng dieten, daarmee doe je je lichaam onnodig geweld aan.

Bewegen

Of je nou 5, 10 of in mijn geval 23 kilo bent aangekomen: de meeste vrouwen zitten niet zo lekker in hun vel tot maanden na de bevalling. Ik ben vooral veel gaan wandelen. Beweging en frisse lucht is zowel lichamelijk als mentaal goed voor je. Zeker in een bos of park: het zien van patronen in de natuur maakt ons rustiger en gelukkiger. Maar ook op de fiets naar de stad, te voet naar de bakker of consultatiebureau draagt bij aan dagelijkse beweging. Maar: geef je lichaam

de tijd om te herstellen, het eerste half jaar na de bevalling fanatiek gaan sporten is niet verstandig. Begin eens met postnatale yoga waarbij goed gekeken wordt wat jouw lichaam aan kan.

Wat yogadocenten bij gespecialiseerde studio Vandaan veel zien, is dat dames na de bevalling hun lichaam te snel en te zwaar belasten en dat dit op de korte maar soms ook langere termijn - minder erge maar ook serieuze - bekkenklachten teweeg kan brengen. We leven in een samenleving waarin van ons als nieuwe moeders toch 'verwacht wordt' dat we snel weer op de been zijn en ook snel weer strak in ons lichaam zitten. Op instagram zijn de foto's te zien van afgetrainde moeders met hun kind op hun arm. Onbewust kunnen moeders door deze beeldvorming het idee hebben dat ze niet voldoen en dat ze harder moeten gaan dan hun lichaam eigenlijk zou willen toelaten. Hierdoor hebben nieuwe moeders (en ook degene met wie het in principe mentaal gezien heel goed gaat), de neiging om te snel weer te gaan hardlopen, of body pump, mom in balance work outs in het park, tennissen of dergelijks te gaan doen.

Waarom is het echter verstandig om tot je stopt met borstvoeding en pas na ongeveer 6-8 maanden je lichaam weer als normaal te belasten?

Dit heeft te maken met twee dingen:

1. Tijdens je zwangerschap wijken de rechte buikspieren om ruimte te maken voor het kindje en het vruchtwater. De ruimte die je hierdoor na je bevalling overhoudt tussen de rechte buikspieren in, noemt men diastase. Zolang er sprake is van diastase (wat iedere net bevallen moeder heeft) is je kernkracht en de stabiliteit van het bekken niet optimaal, waardoor je problemen met je houding, kernstabiliteit en/of bekken(bodem) kan ervaren in de postnatale fase en zelfs nog lang daarna. Bij iedereen is het anders hoe groot de opening is en hoe lang het duurt voordat de buikspieren weer samenkomen. Naast een mogelijke diastase, zijn bovendien de banden die de delen van het bekken bijeenhouden en de spieren van de bekkenbodem tijdens de zwangerschap en door de bevalling verslapt geraakt (wat toen heel nuttig was). Wanneer de banden verslappen, worden de gewrichten echter soepeler en dit kan klachten veroorzaken doordat de banden overbelast worden of zelfs beschadigen. Klachten rond het bekken kunnen zich uiten op allerlei manieren: symfysepain (stekende pijn rond het schaambeentje), pijnlijke stuit, last van heupen of schietende zenuwpijn langs een zijde van de bil of been (ischias). Het vereist (logischerwijs) tijd en bewuste training om deze banden en spieren weer op kracht te brengen.

Het nut van postnatale yoga is dan ook dat we het lichaam versterken op een veilige manier en van binnenuit. We trachten met gerichte oefeningen het postnatale lichaam weer te sluiten en 'bijeen te brengen' door de diepere buik-, rug- en bekkenbodemspieren te activeren en te versterken. Dit gebeurt met hele kleine, symmetrische en precieze bewegingen en juist niet door grote bewegingen en asymmetrische houdingen of sterke belasting zoals bij hardlopen,

te lang wandelen en gewone yoga (de krijgerhoudingen bijvoorbeeld) het geval is.

Veel gewone sporten (hardlopen, tennis, klimmen, boot camp, maar ook reguliere yogalessen (en zeker de power- en Ashtanga-vormen van yoga) zijn daarom niet geschikt in de eerste postnatale fase. Als gespecialiseerde yogadocenten raden we aan om tenminste 8 maanden na je bevalling te wachten voordat je weer deelneemt aan gewone sporten met normale belasting als ook aan de sterkere vormen van gewone yoga. Men hield vroeger aan: 9 maanden op, 9 maanden af, maar tegenwoordig wordt zelfs 9 maanden op, een jaar af, aangeraden om de kansen op fysieke klachten in de postnatale fase te beperken.

2. Zolang je borstvoeding geeft maak je hormonen aan die de banden van het bekken nog soepel en los houden alsof je nog zwanger zou zijn. Je bent dus nog niet zomaar onzwangerd als je bevallen bent en nog borstvoeding geeft!

Dus ja, het is belangrijk voor je mentale gesteldheid om te bewegen en te gaan doen wat je plezier geeft, maar de fysieke component is erg belangrijk in deze fase. Kies een activiteit met matige belasting; een wandeling in de natuur is heel fijn, maar maak het niet te belastend, bijvoorbeeld als je erg lang wandelt of door mul zand loopt. Alles met mate en combineer het met gerichte oefeningen om bewust je lichaam weer te sluiten. De postnatale fase is energetisch nu eenmaal een andere fase: waar je in de zwangerschap opent en zacht wordt, gaat het er in de postnatale fase om je weer te sluiten en bij jezelf te komen.

Yoga

Mogelijk ben je tijdens je zwangerschapsyoga al in aanraking gekomen met yoga. Het woord yoga komt van jugit (Sanskriet) wat neerkomt op verbinding, vereniging. Verbinding van lichaam en geest. Verbinding tussen onze eindigheid en de oneindigheid. Yoga geeft rust, focus en vitaliteit. Er zijn veel yogavormen die variëren in intensiteit en dynamiek. Kies het eerste jaar na je bevalling voor rustige yogavormen of specifieke postnatale yoga. Met wat goede aanwijzingen kun je ook thuis aan de slag. Het enige dat je nodig hebt is een matje, 2 m² ruimte, comfortabele kleding en 30 min baby/kindloze tijd.

Grofweg is hatha yoga zoals je yoga kent met de boom en neerwaartse hond, vinyasa yoga bestaat uit herkenbare poses in een flow, yin yoga is een hele rustige, statische yogavorm die inwerkt op je bindweefsel en kundalini yoga is een hele dynamische, maar ook meditatieve yogavorm. Restorative en recovery zijn minder intensieve yogavormen. Ik kan je alleen maar aanraden alles een keer te proberen. Mijn grote redding bleek kundalini-yoga waar ik uit mezelf niet heen was gegaan. Dus experimenteer en leer!

Kundalini yoga

Als uitgeputte, gestresste nieuwe moeders belasten we ons sympathisch zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor het "vecht- of vluchtmechanisme" en de vrijlating van stresshormonen. Door de ademhaling te vertragen en te reguleren, kun je de balans van hormonale boodschappers in je systeem veranderen, waarbij de nadruk wordt verlegd naar het parasympathische zenuwstelsel, het systeem dat verantwoordelijk is voor ontspanning en spijsvertering. Met de visualisaties, meditatie en specifieke oefeningen beïnvloedt en balanceert Kundalini yoga je hormoonhuishouding. Kundalini yoga werkt ook door in ons immuunsysteem wat ons beschermt tegen de effecten van stress. Met zoveel positieve elementen, is het haast vanzelfsprekend dat Kundalini-yoga een krachtig hulpmiddel kan zijn voor nieuwe moeders. Naast reguliere kundalini yogalessen geef ik Connected Mama lessen waar je in een veilige setting aan balans, vitaliteit, verbinding, zelf-compassie en het versterken van je eigen identiteit werkt. De zorgvuldig uitgekozen ademhalingsoefeningen, yoga-oefeningen en meditatie geven weer vertrouwen en perspectief. Een les omvat naast fysieke yoga en meditatie ook ruime tijd voor elkaar. De connectie met andere moeders haalt je uit je isolement en helpt je op weg naar herstel. Met meditatie uit mijn boek 'de mama-meditaties' kun je ook thuis aan de slag en me-time inbouwen in je dag.

Kijk voor meer informatie op de site van Yoga Mindz:
(<https://www.yogamindz.nl/postpartum-depressie>)

Stap 3 - Heldere communicatie

Uit eigen ervaring weet ik hoe lastig het kan zijn duidelijk te maken hoe het met je gaat. Daardoor voelde ik me lange tijd niet gezien of gehoord. De eenzaamheid die dat met zich meebracht was misschien wel het ergste van de hele situatie. Wellicht moet je over een drempel heen, maar zoek - eventueel via de huisarts - een goede psycholoog of therapeut waar je je verhaal kwijt kan en die je kan helpen je omgeving te betrekken bij je depressie en herstel daarvan. Grote kans dat je er later in je leven nog profijt van hebt door vergroot zelfinzicht. Er zijn ook instanties die zich specifiek op problemen rondom bevalling en moederschap richten. Ik heb er een aantal opgenomen in de bijlage.

Een psycholoog kan je inzicht geven in ongezonde denkpatronen en helpen met realiteitszin. Zijn de gedachten die je hebt waar? Kun je negatieve gedachten omzetten in positieve, helpende gedachten? We zijn niet onze gedachten. Het helpt om je gedachten los te trekken van wie je bent.

Als het spannend is om via de huisarts een verwijzing te vragen, bereid je goed voor. Zorg dat je aangeeft dat je hulp nodig hebt en behoefte hebt aan profes-

sionele begeleiding. Mijn huisarts stuurde me aanvankelijk weg met de opmerking dat alle nieuwe moeders moe en uitgeput zijn, niks om me zorgen over te maken. Ik gun jou een huisarts die beter zijn werk doet, maar je goed voorbereiden en eventueel het op papier meenemen kan geen kwaad.

Help een ander jou helpen. Het is fijn als je partner weet hoe hij je moet helpen. Dat hij wil helpen staat buiten kijf. Maar wellicht denkt hij dat hij je met rust moet laten terwijl jij een arm om je schouder wilt. Schrijf onderstaande vragen eens uit en bespreek dat samen. Het valt waarschijnlijk niet eens mee om op te schrijven wat jou echt helpt.

Wanneer voelde je je de laatste tijd opgelucht, of minder moe dan normaal? Zoek naar de lichte momenten die er ondanks alles toch zullen zijn. Helpt het als je partner de was voorlopig doet, het eten bedenkt, de boodschappen doet? Helpt het als je vrienden die langskomen vraagt of ze soep mee willen brengen? Helpt het als je een avond in de week alleen thuis bent of juist de deur uit bent voor een wandeling of een kopje thee met een vriendin?

Maak het zo concreet mogelijk. "Wil jij elke donderdag de wc's doen" werkt beter dan "wil je wat meer in het huishouden doen". Sowieso kan een lijst met wat wanneer moet gebeuren rust en overzicht geven. Met een depressie lijken veel dingen onbegonnen werk. Het klein maken, maakt het behapbaar.

Oefening

Brief aan je lief:

- > Het gaat niet goed met me omdat
- > Ik voel me
- > Wat ik in jouw waardeer...
- > Wat ik heel fijn vind is als jij....
- > Wat ik niet fijn vind is als jij....
- > Wat mij helpt is....
- > Kunnen we afspreken dat....
- > Wil jij ..van mij overnemen?
- > Ik merk dat ik me goed voel als...
- > Ik merk dat het slechter gaat als...
- > Wat heb jij van mij nodig?
- > Ik wil graag alleen zijn als
- > Ik wil niet graag alleen zijn als

Je relatie kan behoorlijk lijden onder de veranderingen in je stemming en gedrag. Je partner heeft ook een levensveranderende ervaring als kersverse vader (indien dit het eerste kindje betreft...). Hij moet zelf weer grip krijgen op zijn nieuwe leven. Ook bij mannen komt PPD voor: 5 tot 10% van de mannen kampt

met depressieve gevoelens na de bevalling (. Je focus verschuift hoe dan ook van hem naar je kindje. Laat bestaande afspraken zoals eens per maand naar de film of uit eten niet verwateren. Juist die tijd heb je nodig om weer man en vrouw te zijn in plaats van papa en mama. En ja, de eerste keer weer samen weg is wennen, maar het went snel genoeg.

Het is aan te raden je te laten begeleiden in deze fase in je relatie. Neem je partner een keer mee als je zelf in therapie bent. Goede ondersteuning door je partner draagt bij aan herstel, dus is het van belang dat je partner weet hoe hij kan helpen.

In de reeds genoemde documentaire De Roze Wolk komen ook de betreffende partners aan bod. De documentatie samen kijken, kan verhelderend zijn en een erkenning voor de zware rol die de partner heeft. Het kan ook dingen bespreekbaar maken als intimiteit, irritaties, twijfels en teleurstellingen. Praten over wat de ander nodig heeft voorkomt dat je beiden in de overlevingsstand schiet. Ook geeft het inhoud aan wat 'helpt'. Een man schiet vaak in de oplosmodus en gaat klusjes doen op het moment dat je gewoon even een arm om je heen wilt na een hectische dag. Omdat je niet ondankbaar wil zijn, laat je het gebeuren. Praat erover zodat je de volgende keer wel krijgt wat je wenst (een schoon huis is natuurlijk nooit weg...).

In postpartum depressie voor dummies is een heel hoofdstuk gewijd aan de 'helpers'.

De belangrijkste take out wat mij betreft:

- > accepteer depressie als een ziekte, er is niets mis met de jonge moeder
- > bied onvoorwaardelijke steun, zeker omdat er zaken zullen zijn waar ze zich voor schaamt
- > vat gedrag niet persoonlijk op, de PPD gaat niet over jou
- > verzeker haar dat je haar door haar ziekte heen kunt zien
- > zorg ook goed voor jezelf zoals stoom afblazen, vrienden opzoeken of sporten
- > blijf vriendelijk en geduldig: herstel gaat met ups and downs
- > onderdruk nooit je enthousiasme voor het leven
- > sta achter haar beslissingen, ook als dat niet de jouwe zouden zijn
- > neem een cadeautje mee, maar niet iets dat (ook) zorg nodig heeft zoals een plant
- > ga samen wandelen
- > benader haar positief, laat opbouwende kritiek achterwege
- > benadruk dat ze een goede moeder is
- > stimuleer het ondernemen van activiteiten

De moederpolitie

Wat je niet nodig hebt, is moeders die het beter weten. Ik had een hele fanatieke moeder in mijn buurt die het bloed onder mijn nagels vandaan haalde met opmerkingen die zogenaamd goed bedoeld waren. In postpartum depressie voor dummies staan mooie voorbeelden hoe je vriendelijk doch duidelijk kunt reageren op ongewenst advies.

Herken je deze vragen: "Had je gedacht dat het zó leuk zou zijn?" "Borstvoeding was beter geweest, ook voor de schoolprestaties straks." "Zou je haar niet iets warmers aantrekken?" "Zit die helm wel goed vast, laat mij maar even." "Waarom duurt het zo lang: ik had de baby binnen 10 minuten in het badje gedaan en klaar hoor." Het laatste kwam van mijn oma en mijn kraamhulp gaf toen het legendarisch antwoord: "maar dan stond het zweet je in de bilnaad zeker." Heldin.

Mooie antwoorden: "goed dat jij een manier hebt gevonden die goed bij jou en je baby past", "dank voor je zorg, ik vind hier mijn eigen weg wel in", "borstvoeding was helaas geen optie (meer)". Een sneer geven helpt jou niet en geeft onnodige spanning, maar je hoeft het ook niet over je heen te laten komen. Ik was graag bijdehand geweest. Ik hield mijn mond en werd er alleen nog onzekerder van. Onzin natuurlijk!

De omgeving

Het is aan jou wie je meeneemt in je verhaal. Bij mij waren dat over het algemeen mensen net buiten mijn cirkel van intimi: niet te dichtbij, maar ze kenden me goed genoeg. Over het algemeen heb ik positieve reacties gekregen, maar ook zeker een kritische noot als: "je hebt toch zelf voor het moederschap gekozen" of "wat had je dan verwacht hoe het zou zijn".

Werk

Ik heb tijdens de depressie maar een enkele collega ingelicht. Collega's waar ik sowieso al mee bevriend was geraakt. Zelf hou ik werk en privé graag strikt gescheiden, maar dat is voor iedereen anders. Ik vond het juist fijn dat ik op het werk geen moeder was, maar medewerker. Daarin zal je je eigen weg moeten vinden.

Taboe

Na het overwinnen van mijn depressie ging ik er meer over praten: met de weg die ik heb gevonden wil ik mijn bijdrage leveren aan het doorbreken van het

taboe rondom PPD. Meerdere mannelijke gesprekspartners hoorden me zeer aandachtig aan, zich realiserend dat hun vrouw waarschijnlijk ook een postpartum depressie had.

Dat heeft me gesterkt in mijn eigen openheid.

Stap 4 - Helder in je hoofd

Medicatie

In de meeste gevallen worden in geval van een postnatale depressie antidepressiva voorgeschreven die bij meer dan de helft van de cliënten na 4 – 6 weken tot een vermindering van de klachten leidt. Antidepressiva hebben bijwerkingen die per gebruiker en per soort verschillen maar zijn niet verslavend. Zeker als er sprake is van suïcidale gedachten is medicatie het overwegen waard. Tegenwoordig is het zelfs soms mogelijk antidepressiva te slikken in combinatie met het geven van borstvoeding. In overleg met de arts zal gezocht worden naar het meest geschikte antidepressivum. De (huis)arts zal ook begeleiden bij het afbouwen ervan aangezien dit langzaam moet gebeuren in verband met mogelijke ontwenningverschijnselen.

Een andere mogelijkheid is het tijdelijk voorschrijven van kalmerings- of slaapmiddelen om slapeloosheid, angstgevoelens, spanning en onrust tegen te gaan. Deze middelen zijn in tegenstelling tot antidepressiva direct werkzaam. Zelf heb ik goede ervaringen met oxazepam: het maakt je hoofd rustiger. Diazepam zorgt voor een knock out slaapervaring. Dus zeker voor slapeloze moeders kan tijdelijke medicatie verlichting en ruimte geven.

Hypnotherapie

Wat mij toevallig al was aangeraden las ik terug in PPD voor dummies: hypnotherapie. Hypnotherapie is een behandelmethodede bij klachten van psychische en psychosomatische aard. Depressie kan aanzienlijk worden verlicht als de depressieve persoon zich geestelijk kan ontspannen. Wanneer je geestelijk ontspannen bent, slaap je beter. Je krijg meer zelfvertrouwen, je bent meer gemotiveerd en je bent in staat om je waarneming minder somber te kleuren en negatieve gedachtepatronen in positieve gedachtepatronen te toveren, wat hard nodig is wanneer je van PPD herstelt.

Voor mij werkte hypnotherapie als een katalysator. Het heeft me volledig aan het wankelen gebracht, maar wel de goede richting op gestuurd. Na jaren het gevoel te hebben gehad buiten de realiteit te staan, moest ik weer leren vorm

krijgen. Nu ik weer begon te voelen en weer in het echte leven stond, moest ik die realiteit echter wel kunnen behappen. Dat bleek zo simpel niet. Het vergde veel moed. Ik had zoveel onderdrukt dat ik bang was voor wat ik in mezelf aan zou treffen. Bang dat ik dat niet te boven zou komen. Kunnen blijven bij 'wat is' is een vaardigheid op zich. Op aanraden van mijn psycholoog meldde ik me aan voor mindfulness.

Mindfulness

Mindfulness is simpelweg met aandacht leven. Contact maken met jezelf zodat je je behoeftes kan voelen en vervullen. Begin 2016 startte ik met de achtweekse mindfulness training. Ik heb het heel moeilijk gehad om mijn situatie te accepteren. Voor mij was accepteren hetzelfde als berusten en dat was wel het laatste wat ik wilde.

Na jarenlang alles in een waas en op de automatische piloot doen was in het moment staan en je 'gewaar te zijn van je gevoelens' behoorlijk impactvol. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen baat heeft bij mindfulness al zullen de werkzame ingrediënten variëren.

Drie minuten adempauze

Deze korte oefening maakt je bewust zijn van hoe je je in het moment voelt en wat je nodig hebt. En wat is nu drie minuten? Toch kan dit al veel verschil maken op je dag. Ook een korte meditatie brengt je in het nu en maakt je bewust van hoe het met je gaat.

Zoek een rustige plek op waar je niet gestoord wordt, komt rechtop zitten, voeten plat op de vloer en sluit je ogen.

1. De eerste minuut stel je jezelf de vragen: hoe gaat het met mij? Wat is mijn stemming? Welke gedachten gaan er door mij heen? Wat voel ik in mijn lichaam? Je hoeft hier niets mee te doen, maar je er alleen bewust van te zijn.
2. De volgende minuut besteed je aandacht aan je adem. Merk op hoe je ademhaling via de neus naar binnen en weer naar buiten stroomt. Merk ook het tempo van de ademhaling op; is hij snel, of langzaam? Wees je ook bewust van waar in het lichaam de adem zich bevindt. Hoog in de borst? Of meer onder in de buik?
3. De laatste minuut richt je je aandacht op het hele lichaam. Hoe voelt je lichaam op de stoel of bank waarop je nu zit? Als je sensaties, spanningen of fysieke ongemakken tegen komt, kun je de ademhaling gebruiken om

- daar naar toe te ademen. Zo creëer je verlichting en ruimte in dit gebied.
4. Open je ogen weer.

Mindfulness op de fiets

Van de mindfulness training gebruik ik dagelijks een anker dat ik daar koos. Altijd als ik fiets en dat is bijna dagelijks, word ik me bewust van de wind op mijn wangen. Het is maar een kort moment, maar het is er. Kies jouw eigen toegankelijke moment. Voor mij is het nu een automatisme.

Dankbaarheidsoefening

Het is bewezen dat dagelijks stilstaan bij waar we dankbaar voor zijn, bijdraagt aan ons welzijn. Focussen op positieve dingen verruimt ons denken. Sta elke avond even stil bij de dag en bedenk tien dingen waar je dankbaar voor bent. De eerste drie komen zo wel, daarna moet je wellicht harder nadenken, maar oefening baart kunst! Ook op dagen waarop je uit je plaat bent gegaan, een ontplofte luiert te verschonen had en de aardappelen zijn aangebrand is er iets om dankbaar voor te zijn. Met vijf minuten per dag kun je al verschil maken in je leven.

Ik vind de eerste dankbaarheidsoefeningen terug in mijn telefoon. Het gaat over een dagje uit met een vriendin, dat mijn dochter van de trap is gevallen, maar ongedeerd is, kunnen facetimen met oma, een mooie aflevering van Langs de oevers van de Yangtze gezien, leuke appjes van vrienden, dat mijn dochter blij is met een klein knuffeltje dat ik gekocht heb, leuke kaarten kunnen kopen, dat het avondritueel vlekkeloos ging, een geslaagd kappersbezoek, vroeg op bed, laat uit bed, dat er voor me gekookt is, ik viooltjes in de tuin heb gezet, de zon schijnt. Dankbaar zijn geeft kleur aan de dag. En elke dag is er weer een. Gemak dient de mens: een specifieke dankbaarheidsapp is Gratitude Journal 365 of de betaalde app My Gratitude Journal van The Happy Tapper.

Schrijven

Mij hielp het om gedachten en gevoelens van me af te schrijven. Ik hield in de kraamtijd maar ook daarna een dagboek bij. Voor wie dat als te veel werk klinkt, kan het ook luchtiger. Via een app als Day One kun je heel simpel elke dag een zinnetje en/of foto bijhouden in een digitaal dagboekje. Dat zorgt ervoor dat niet alle dagen hetzelfde lijken aan het eind van de week. Tussen al het grijs zit dan toch een schattige foto van je kindje in een te groot skipak, of de eerste schaterlach. Leg alles vast wat de moeite waard is.

Ook hier kan een app helpen om dagelijks te schrijven. Day One heeft naast

een dagboekfunctie ook nog een optie waarbij je elke dag een specifieke vraag krijgt. Dat verzet ook even de zinnen.

Mogelijk schrijf of publiceer je ook op Facebook. Mijn ervaring is dat je alleen maar depressiever wordt van facebook. Alle heppiedepeppie vakantiefoto's, prachtige traktaties voor school, geweldige feestjes en uitingen van het grote gezinsgeluk zou verboden moeten zijn. Maar: te verleidelijk dus gooi de app van je telefoon en die van Day One erop: het gaat om jouw verhaal.

Meditatie

Meditatie is een vorm van ontspanning waarbij je je op je ademhaling richt, een bepaalde gedachte of een mantra. Met alle onrust in je hoofd en lijf kan meditatie een behoorlijke opgave zijn. Zodra we onszelf stil zetten, komt onze gedachtenstroom op gang. We hebben een zogeheten 'monkey mind' die ontworpen is om bezig te zijn of iets te vinden om mee bezig te zijn. Zelf heb ik veel baat (gehad) bij meditaties met mantra 's of specifieke ademhalingspatronen wat een bepaald soort concentratie vraagt en daarmee je hoofd tot rust brengt. Wat ook goed helpt, is tellen. In de volgende eenvoudige meditatie (overgenomen uit de 'Mindfulness Box') tel je je adem in en uit.

Drie minuten meditatie

- > Ga rechtop zitten op een stoel of kussentje met een rechte rug. Strek je uit alsof er een touwtje aan je kruin zit. Handen kun je losjes in je schoot leggen. Breng je aandacht naar binnen.
- > Voel de vloer onder je voeten, je zitvlak, je rug tegen de leuning.
- > Word je bewust van je hele lichaam en ontspan. Van voetzolen tot voorhoofd.
- > Richt je aandacht op je onderbuik en adem rustig in en uit en voel je buik op en neer gaan.
- > Vijf tellen in, drie tellen stil, vijf tellen uit, drie tellen stil.
- > Laat gedachten passeren, adem er doorheen, oordeel niet en wees mild. Kom iedere keer weer terug bij je ademhaling als je afgeleid raakt.

Hoe voelt dat?

Stap 5 - een nieuw bewustzijn

"Ik ben niet terug de oude, maar een nieuwe versie van mezelf."
- Gentlemom Ellen

Dat is een belangrijke realisatie: het wordt niet meer zoals voorheen. Je leven

niet, je lijf niet, je mindset niet. Of dat nou erg is of niet, het is een gegeven.

Het is goed om stil te staan wat het betekent om weer jezelf te zijn, of goed in je vel te zitten. In het boek PPD voor dummies staat een mooie vraag om over na te denken. Ik weet dat mijn oude vertrouwde zelf bezig is terug te keren wanneer...

- > Ik weer zin in heb in een avondje naar de film?
- > Ik weer muziek op zet?
- > Ik weer ... doe?

Als je weet wat de signalen zijn dat je weer aan het opkrabbelen bent krijg je weer vertrouwen in de toekomst. De omgeving pikt deze signalen wellicht eerder op dan jijzelf, dus deel ze!

Wanneer het je lukt om in het nu te zijn, kun je beter voelen wat bij je past. Mindfulness, yoga of meditatie kunnen ervoor zorgen dat je weer dichterbij jezelf komt te staan, bewuster in het leven staat en weer balans in je lijf en hoofd ervaart.

Zelfbeeld

Een postpartum depressie doet veel met je eigenwaarde. Je gaat aan jezelf en je capaciteiten twifelen en je vraagt je af of je wel de moeite waard bent. Realiseer je dat het tijdelijk is en dat met je herstel je zelfbeeld weer verbetert. Belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen, in staat zijn om je sterke punten te benutten en kleine succesjes te herkennen. De dankbaarheidsoefening kan ook hier aan bijdragen en zou je kunnen aanvullen met drie dingen die goed zijn gegaan.

Op ontdekkingstocht

Een goede start kan een kijkje in je kledingkast zijn. Waar ben je nog blij mee? wat zit lekker? En wat ligt te wachten tot je het figuur van tien jaar geleden weer hebt? Laat je eens aankleden in een goede winkel. Ik kreeg met wat wensen en aanwijzingen van mijn kant verrassende dingen aangereikt. Laat je verrassen. Mensen die goed kunnen inschatten wat je staat zorgen ervoor dat je weer trots voor de spiegel staat.

Ga ook zeker naar de kapper of laat je eens opmaken door een vriendin of een schoonheidsspecialiste. Nieuwsgierig zijn naar welke mogelijkheden er nog meer zijn, geeft weer energie. Maak tijd vrij voor jezelf en gun jezelf die aandacht.

Als je dan weer wat tijd voor jezelf hebt of maakt, wat doe je ermee? Ik besloot

op een verjaardag activiteiten in plaats van fysieke cadeaus te vragen. Daardoor werd ik meegenomen naar musea, een weekend Boedapest, een kerstmarkt, de bioscoop, boswandeling, de sauna, een toneelstuk, een rondvaart, een dagje shoppen in een andere stad...allemaal leuke dingen. Ik hoefde het zelf niet te bedenken en ging overal in mee. Gewoon ervaren wat het met je doet. Sowieso vond ik het heerlijk als alles voor me werd uitgedacht. Gewoon meehobbelen. Maar ga zeker ook eens doelloos de stad in en neem dan een andere route, ga onbekende winkeltjes in of het VVV: kijken door de ogen van een toerist. Nieuwe ervaringen zetten je zintuigen weer op scherp en dat werkt verkwikkend.

Muziek heeft een positief effect op stress en ons welbevinden. Muziek kan onder andere leiden tot het vrijmaken van endorfine en andere stoffen die belangrijk zijn voor een gelukgevoel. Het luisteren van muziek kan dus helpen bij je herstel. Vooral het luisteren naar je favoriete jeugdmuziek. Ik maakte een spotify playlist aan en legde een mooie verzameling aan van favoriete nummers vanaf mijn eerste single tot nu. De bezigheid alleen was al een blijmaker, maar het luisteren ernaar nog meer. Muziek maakt gezonder en gelukkiger. Baby's en jonge kinderen vinden muziek ook heerlijk, dus zing of dans met je kindje in je armen. Ook nog eens een heerlijke activiteit om samen te doen.



Mijn mantra in goede en slechte tijden. Ook dit gaat voorbij. Het heeft me door veel reiservaringen heengeholpen, maar dit was wel een treetje hoger. Achteraf snap ik niet eens waar ik iedere keer de kracht weer vandaan haalde.

Het is dus heel belangrijk lichtpuntjes te verzamelen.

"This too shall pass"



Tot slot

Al is het maar 1 idee dat jou weer de goede kant op stuurt. Ik hoop dat mijn verhaal jou helpt bij jouw herstel. Mijn depressie opende onverwacht de deur naar kundalini-yogadocent.

Ik kan me de les van deze hernieuwde kennismaking met yoga herinneren als gisteren. Ik dacht naar een hatha yogales te gaan, maar het bleek een kundalini-yogales te zijn, dat hoorde ik achteraf. Ik was vooraan gaan zitten om de poses goed te kunnen meedoen. We begonnen echter eerst 2 mantra's te chanten en ik zat er verbouwereerd bij: wat gebeurt hier? Kon ik nog weg? Maar nee, ik zat vooraan natuurlijk. Dat vond ik toch niet kunnen.

Ik zette de knop om en deed de les mee. Heel andere oefeningen dan ik gewend was. Het viel niet mee alles vol te houden, maar de docente had veel humor en dat hielp me er doorheen. De les werd afgesloten met The long time sun, in een versie van Snatam Kaur. Ik schoot vol. Ik voelde mijn hele lichaam stromen. Dat had ik niet eerder ervaren. Ik praatte even na met de docente en ben daarna twee keer per week les bij haar gaan volgen.

In een korte tijd knapte ik op en kreeg het leven weer kleur. Het klinkt vreemd, maar voor mij is het zo: kundalini-yoga heeft mijn leven gered. Het was alles wat ik op dat moment nodig had om bij mezelf te kunnen komen en te kunnen blijven. Kundalini yoga wordt ook wel de yoga van het bewustzijn genoemd.

Uiteindelijk ben ik zelf de opleiding gaan doen tot kundalini yogadocent en geef ik met plezier mijn kennis en ervaring door. Als ik zie wat kundalini yoga kan doen voor mensen is dat echt een geluuksmoment.

Speciaal voor moeders schreef ik het e-book "de mama-meditaties", verkrijgbaar via www.yogamindz.nl. De zorgvuldig uitgekozen ademhalingsoefeningen, yoga-oefeningen en meditaties geven weer vertrouwen en perspectief.

Via Yoga Mindz bied ik yogacoaching, groepslessen, privélessen en workshops aan. Voor moeders die niet op een roze wolk zitten, zijn er de Connected Mama lessen en workshops. Meer info vind je op www.yogamindz.nl of neem gerust contact op via saskia@yogamindz.nl.

Bronnen

Web

- > **La Leche League**
www.la lecheleague.nl/borstvoeding-abc/artikel/165-postpartum-depressie
- > **Kenniscentrum Infant Mental Health**
<http://www.kenniscentrumimh.nl/ouders/postpartum-depressie-als-je-je-na-de-bevalling-somber-voelt/>
- > **Kraamtranen**
kraamtranen.nl
- > **Balen van je baby**
<https://www.vpro.nl/lees/gids/2016/39/balen-van-je-baby.html> Anne-Marieke Graafmans
- > **10 Darker Parenting Truths**
<https://mom.me/baby/26774-10-darker-parenting-truths-every-person-should-know/>
- > **Adele Grammy Acceptance Speech**
<https://www.babble.com/entertainment/adele-grammy-acceptance-speech-motherhood/>
- > **Mesoloog**
mesoloog-utrecht.nl
- > **Ayurvedisch**
<http://www.nerwana-ayurveda.nl>
- > **Stressexpertise centrum**
<http://www.stressexpertisecentrum.nl/>
- > **gynaecologie.nl**

- > Cynthia Krijgsman - Bevallingsstrauma?!
https://jadevoorjou.nl/media/ebooks/Bevallingsstrauma_door_Cynthia-Krijgsman.pdf
- > yoga journal
<https://www.yogajournal.com/lifestyle/balancing-the-brain-easing-stress-and-postpartum-depression-through-yoga>
- > Postnatale yoga
www.studiovandaan.nl
- > Nederlands Kenniscentrum Angst en Depressie - zorg postnatale depressie schiet te kort
<https://nedkad.nl/news/groenlinks-postnatale-depressie-zorg-schiet-tekort/>
- > Over postnatale depressie bij mannen verscheen op 2 maart 2018 een artikel in de Volkskrant:
<https://www.volkskrant.nl/magazine/-ik-wilde-de-perfecte-werknemer-zijn-vriend-en-echtgenoot-ook-nog-de-ideale-vader-was-de-druppel~a4574081/>

Lezen

The Gentle Mom: mama zijn zonder schone schijn (2016)

- > Kirsten Ginckels & Ellen van den Bouwhuyzen,

Als je depressief bent na de bevalling (2002)

- > M.C.J. Cuisinier,

In de schaduw van mijn geluk (2005)

- > Brooke Shields

Kraamtranen (2008)

- > Eileen Engels

De babyfluisteraar lost alle problemen op (1999)

- > Tracy Hogg

Postpartum depressie voor dummies (2007)

- > Shoshana S. Bennett & S.S. Bennett,

Toen kreeg ik weer lucht (2017)

- > Tilda Timmers

Apps

Met een app als Day One kun je heel simpel elke dag een zinnetje en/of foto bijhouden in een digitaal dagboekje.

Kijken

- > Adèle Grammy acceptance speech
<https://www.youtube.com/watch?v=ctuggqUSITM>
- > 2DOC: roze wolk van Anne-Marieke Graafmans
<https://www.vpro.nl/programmas/2doc/2016/roze-wolk.html>

Hulp

- > www.stichtingpandora.nl
- > www.froufroubegeleiding.nl (Tilda Timmers)
- > www.babyblues-domstad.nl
- > www.poppoli.nl
- > www.antoniusziekenhuis.nl/behandeling-op-moeder-baby-unit

10 Dark Parenting Truths We Never Talk About

Overgenomen van mom.me

<https://mom.me/baby/26774-10-darker-parenting-truths-every-person-should-know/>

10 Dark Parenting Truths We Never Talk About

Two newly expectant parents recently asked my husband and me for advice about becoming parents. At first, we spoke to some of the lighter, more common truths about having babies—the sleepless hours, the blowout diapers, the potential relinquishing of one's hours to rocking, holding, changing, cleaning, worrying, wearing pajamas, eating takeout and watching binge-worthy TV. (This last part isn't so bad, so long as the baby isn't wailing.)

For some reason—maybe because I love these two soon-to-be-parents, maybe because I was feeling especially reflective at that moment—I went deep, and fast, to some of the darker truths about raising children. I dove straight toward parenting's ugly underbelly. To my surprise, instead of expressing fear and disgust, these two people thanked me for being so honest about these lesser-known realities of parenting.

And so I thought, perhaps my own dark parenting truths are ones that everyone should know.

1. You might regret becoming a parent.

Few parents have the audacity or cruelty to admit this regret to their children, let alone speak these feelings out loud. But I'd bet that many of us have felt fleeting tinges of regret. Those times when we've locked ourselves in the bathroom to cry. Those canceled plans and forgotten dreams. Those moments when we've wondered why the hell we wanted to commit to this whole child-rearing business in the first place.

2. You might like children less after you have children of your own.

Once, in a college class discussion, I toyed with the idea of letting children run the world. They could make all our rules and solve all our problems, I thought, because they had a far better capacity for innocence and perfection and infinite love than adults did. My professor then asked me, "Haven't you ever read 'Lord of the Flies'?" She had a point.

It's easy to cling to the myth of the innocence and perfection of childhood before you are a constant caretaker of children. My years of babysitting as a teenager and young adult did not prepare me for what I would discover as a parent. These days, I know that children are neither innocent nor perfect. They are, perhaps, less flawed than adults. But they are still fundamentally flawed. For the most part, I only want to be around the flaws—the snot, the whining, the capriciousness, the meltdowns, the jealousy—of my own children, and maybe a

few select others. All the rest can just stay home. Or at least stay only for a very, very short playdate.

3. You might lose friends

Parenthood disassembles and reconfigures your life in a way that few other events or experiences can. Like puzzle pieces, some friends still fit after that initial reconfiguration. Some don't fit until much later, far beyond those early chaotic years. Others never quite find their way back into your life.

Becoming a parent has fashioned both a mirror and a magnifying glass in front of me.

4. You might give up pieces of yourself that you once loved

No one has it all. No mother. No father. No person. All of life involves sacrifice, and parenting always demands its share of it.

It's like those friends who stay, or return, or never come back at all. Some dreams and passions and loves stay even after the babies are born. Some return. Others don't.

5. You might find parenting unfulfilling

In fact, I would argue that parenting is not completely fulfilling for anyone—nor should it be. Our children's lives cannot and should not consume our own (much as they might devour our time and attention). Our children are not and should not be viewed as extensions of ourselves.

Parenting can fill one with love and wonder and joy. But it cannot take the place of all the other possible loves and wonders and joys in the world.

6. You might one day feel as if your child is a stranger

It might be that first time they utter, "I hate you." The moments when they disappoint you. The realization that they have gone off and developed friends of their own, interests of their own, ideas of their own. Sometimes the strangeness is quite beautiful. Other times, it's frightening.

7. You might face hard, impossible truths about your own parents

Becoming a parent has fashioned both a mirror and a magnifying glass in front of me. I can see in sharper focus all the mistakes that my own parents made when I was a child. But I can also see myself making some of those same mistakes, and new mistakes of my own, now that I am a parent. My heart breaks when my children walk out the door without me.

8. You might understand, for the first time, horrific things

A new mother once confided in me that she never understood how people could shake babies until she had a crying, inconsolable baby of her own. I never understood what she meant until, years later, when I had a baby of my own. Red-stippled eyes, leaking breasts, my own tears like tributaries feeding into a river of my newborn's snot and saliva. I felt the urge to throw things, to

scream, and, yes, to shake. As I set my baby down in his crib and cried my way out into the hallway, I thought of parents who had less support, less security. Less of an ability to stop, set the baby down and walk away. "There but for the grace of God go I," I thought.

9. **You might feel true, blinding rage toward your flesh and blood**
Audre Lorde once described motherhood as the "suffering of ambivalence: the murderous alternation between bitter resentment and raw edged nerves, and blissful gratification and tenderness."
I feel this ambivalence nearly every day of my life.

10. **Your heart might break, every day, forever**
My heart breaks when my children walk out the door without me. It breaks when I think of all I cannot protect them from. It breaks when I consider how I would be destroyed if I were to lose them. My heart breaks with love for them. And it's a different, darker, deeper, more flawed and more broken love than I ever imagined before I had children.

May the long time sun
shine upon you
all love surround you
and the pure light within you
guide your way on



Over Saskia

Saskia Schepers is kundalini yogadocent en yogacoach. Zij geeft naast reguliere kundalini yogalessen ook Connected Mama yoga- en meditatielessen en workshops om jonge moeders te ondersteunen in hun (prille) moederschap. Speciaal voor deze doelgroep schreef zij de mama-meditaties.

www.yogamindz.nl