

KARIN HAD EEN KRAAMBEDPSYCHOSE

# Overal zag ik de duivel

Na de geboorte van haar zoon Jeroen raakt Karin (43) in een zware psychose. Ze hallucineert, krijgt waandenkbeelden en doet de vreemdste dingen. Nu vertelt ze in *Mijn Geheim* openhartig over die verwarrende en beangstigende tijd.

Tekst: Karin den Oudsten - Fotografie: Hans Hordijk

**D**e afgrijselijke pijn is van mijn gezicht af te lezen en lijfelijk voelbaar voor mijn man Rick. Zijn linkerarm is helemaal wit geworden, zo hard knijp ik hem. Mijn lichaam geeft aan dat het tijd wordt om te bevallen en dit wordt bevestigd door de uitslag van het toucheren.

"U heeft volledige ontsluiting, dus u mag persen." De pijn van de weeën wordt ondraaglijk, bijna onmenselijk. Er is al even een moment geweest waarop ik uit mijn lichaam ben getreden, alsof mijn lichaam zelf een uitweg weet voor de afschuvelijke pijn. Omdat de hartslag van de baby snel omlaag gaat, wordt besloten om de bevalling een handje te helpen met een vacuümpomp. Na het raken van een ader moet de dienstdoende gynaecoloog de verloskamer dweilen, omdat hij anders door het vele bloed zal uitglijden.

Een warm, glibberig lijfje wordt op mijn buik gelegd. Niet veel later lig ik verzwakt in een ziekenhuisbed en worden we door de verpleging gefeliciteerd met de geboorte van een gezonde zoon. Eén blik in zijn prachtige kraaloojjes doet de pijn snel vergeten.

De volgende dag mogen we naar huis. Ik voel me erg moe en doe er alles aan om me zo ontspannen mogelijk te voelen. Met een behulpzame man en een begripvolle en deskundige kraamverzorgster verheug ik me op een heerlijke kraamtijd. Diezelfde dag volgen de telefoontjes met gelukwensen en een paar dagen later de kraamvisite met cadeautjes. Diezelfde avond kruip ik nog even achter de com-

puter. Rick geeft Jeroen de fles in de aangrenzende babykamer. Mijn oudste zoon Mark kijkt beneden televisie. Zonder enig voorteken gaan mijn gedachten ineens ongecontroleerd alle kanten op en ze zijn niet meer te stoppen. Alsof mijn hersenen in een tollende centrifuge zijn gestopt met een directe koppeling aan de dichtstbijzijnde elektriciteitsmast. Na ongeveer een minuut komt alles tot stilstand en lijkt het alsof ik in een andere wereld terecht ben gekomen. Mijn rechterhand maakt draaiende bewegingen die ik niet onder controle kan houden. Wat is er gebeurd? Heb ik een hersenbloeding gehad? Een beroerte? Ik kan bewegen en praten, maar de omgeving voelt vreemd. Er is iets ingrijpends veranderd. Iets wat ik nog nooit eerder heb gevoeld. Ik voel me almachtig, alsof ik via miljarden onzichtbare draadjes verbonden ben met alle mensen in de wereld. Een heel rare gewaarwording.

Ik ga pal voor Rick staan. "Er is iets mis, maar ik weet niet wat. Of toch wel... misschien ga ik wel dood." Hij ziet mijn rechterhand alle kanten op draaien en weet dat het foute boel is. Nog voordat hij iets kan zeggen, geef ik het bevel om de kinderen weg te brengen. "Zo snel mogelijk en dicht in de buurt!" roep ik nog.

Wanneer hij terugkomt van de burens, vertel ik hem wat er aan de hand is: "Ik ben God geworden." Niet veel later arriveert er een psychiater. De slaappillen die hij op de salontafel neerlegt, zijn voor mij hét teken dat er een complot wordt gesmeed. Hij wil me vermoorden en Rick stemt ermee in. Het is vre-

\* In de tekst die cursief staat, kijkt Karin terug op haar ervaringen van toen met de kennis die ze nu heeft over kraambedpsychose.



## Psychiatrie is voor gekken, ik hoor daar niet tussen. Hoe kan ik hier wegkomen?

selijk om het gevoel te hebben dat iedereen me iets kan aandoen, alsof mijn emotionele bescherming totaal verdwenen is. Daarvoor in de plaats blij ik ineens een vreemde telepathische connectie met Rick te hebben. Als ik in gedachten iets aan hem vraag, voert hij mijn opdracht uit. "Als u die pillen niet inneemt, zult u opgenomen moeten worden."

Die opmerking van de psychiater is een pak van mijn hart.

Tijdens een gesprek in de dichtstbijzijnde psychiatrische kliniek wordt de diagnose gesteld: een zware kraambedpsychose. Veel krijg ik niet mee van dat gesprek. Ik moet de verpleegkundige in de gaten houden, hij is niet te vertrouwen. Alsof hij rechtstreeks in contact met de duivel staat.

"U heeft gezegd dat u God was. Denkt u dat nog

Zelf had ik niet door dat anderen aan mijn gedrag duidelijk konden zien dat het niet goed met me ging



steeds?" De psychiater kijkt me vragend aan. Ergens besef ik wel dat die uitspraak nogal vreemd is, maar waarom voel ik me dan zo anders? "Iedereen zegt toch wel eens iets raars?" Ik zwak mijn eerder gedane uitspraak af om de indruk te wekken dat ik nog redelijk normaal functioneer.

*Karin nu: Ik wilde niet laten merken dat ik bang was, omdat ik bevestigd kon worden in wat ik dacht: de psychiater is de duivel. Uitspraken of acties kon ik niet meer goed op waarde schatten. Ik werd daardoor op mezelf teruggeworpen, wat leidde tot een enorme angst en eenzaamheid. Zelf had ik niet in de gaten dat anderen aan mijn gedrag duidelijk konden zien dat het niet goed met me ging.*

Ineens moet ik talloze keuzes maken. Heftige keuzes die met leven en dood te maken hebben. Het begint langzaam duidelijk te worden dat ik de uitverkoren persoon ben om de mensen op deze wereld op een vreedzame manier te begeleiden naar het hiernamaals. Het voelt als mijn taak, alsof ik eindelijk weet waarom ik op deze aardbol rondloop. "Jullie zullen allemaal gered worden", verkondig ik in de gemeenschappelijke ruimte van de kliniek. Iedereen lijkt opgelucht, behalve de verpleegkundigen.

"Komt u maar even mee. We brengen u terug naar uw eigen afdeling."

Van het ene op het andere moment verdwijnen er mensen en spullen. Mijn mobieltje raakt zoek en telkens als ik op de klok in de ontspanningsruimte kijk, is de tijd een paar uur versprongen.

*Nu weet ik dat ik toen een black-out moet hebben gehad die wel vier uur heeft geduurd. Ik heb werkelijk geen flauw idee wat ik in die tijd heb gedaan. Gelukkig was mijn kind op dat moment niet bij mij. Zo'n black-out kan heel gevaarlijk zijn voor moeder en kind. Je weet immers helemaal niet wat je doet.*

Een gesprek met verpleegkundige Anne brengt nog geen duidelijkheid.

"U bent erg in de war."

"Dat is nu over, ik ben weer in de realiteit."

Om haar te overtuigen van mijn bevindingen overhandig ik een tekening. "Hier ging ik een denkbeeldige deur door en kwam ik weer in de psychose."

"Zo gedetailleerd heb ik het nog nooit gezien. U kunt goed weergeven wat u meemaakt."

Met de tekening in mijn hand loop ik terug naar mijn kamer. Nu weet ik zeker dat er met mij niets

aan de hand is. Ineens voel ik een enorme aan-drang, het lijkt alsof ik moet bevallen. Met mijn hand strijk ik over mijn dikke buik. Ik mag niet in mijn kamer blijven, want de duivel houdt me in de gaten. Op de gang laat ik alles lopen. Ik sta in een grote plas urine. Wat voel ik me ellendig.

*Mijn lichaam voelde anders aan en gaf het signaal dat ik moest bevallen. Het was een heel vreemde gewaarwording, want dat was net een week eerder gebeurd.*

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

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

Na drie dagen word ik overgeplaatst naar de gesloten afdeling van een ziekenhuis.

"Hier ligt Jeroen", zegt verpleegkundige Loes en ze loopt naar een van de bedjes in de babykamer. Als ze het dekentje weghaalt, zie ik een onbekend baby-pakje. Wat ben ik voor een waardeloze moeder dat we in deze situatie zijn beland? Jeroen ligt prins-heerlijk te slapen en merkt niets van mijn ergernis. "Laten we eerst maar eens een flesje voor hem klaarmaken."

Op de lijst voor de flesvoeding zie ik een getallen-brij staan waar ik geen wijs uit kan worden. Het voelt vreemd dat het klaarmaken van een simpele fles melk me niet lukt, dus ik vraag om hulp. Niet veel later zit ik met Jeroen op de tweezitter.

"Volgens mij krijgt hij te veel lucht binnen." Een andere moeder attendeert me op onnodige zuigbewegingen.

Ik haal snel de lege fles uit zijn mond en houd hem omhoog, recht voor me. Een flinke boer volgt. De schrik is enorm, maar mijn kwaadheid ook. De duivel heeft bezit genomen van mijn kind. De rollende bewegingen van zijn kleine oogjes bevestigen mijn vermoeden.

Snel leg ik hem terug in zijn bedje en verlaat de babykamer.

Tijdens het bezoeken vertel ik Rick over het voorval. "Ons kind is niet goed. Er is iets met hem aan de hand."

Met een snijdende beweging dwars over mijn keel geef ik aan wat ik wil doen.

Mijn kamergenoot Cynthia is een zenuwachtig type. Ze durft me nauwelijks aan te kijken en bijt vaak op haar nagels. Ik trek me er niet veel van aan en doe de dingen die ik moet doen. Maar wat ik ook probeer, het lukt me niet om orde te scheppen in de chaos. Overal liggen kledingstukken en opengescheurde enveloppen.

Snel maak ik me uit de voeten en sluit me op in de wc. Achter een groene deur ben ik wel veilig

"Gaat u mee voor een wandeling in de tuin?" Verpleegkundige Claudia staat in de deuropening. Ze heeft een felrode jas aan, voor mij een teken dat ook zij de verpersoonlijking van de duivel is. Ik moet weer op mijn hoede zijn.

"Vindt u het ook zulk heerlijk weer?"

"Mmm..."

Welke vraag ze ook stelt, ik laat geen relevante informatie los. Het kan tegen me gebruikt worden.

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

In de daaropvolgende dagen houd ik me bezig met de vraag hoe ik weg kan komen. Psychiatrie is iets voor gekken en ik hoor daar niet tussen. Kleuren kunnen me misschien helpen.

"Waarom ligt u hier op de grond?" vraagt verpleegkundige Marlies.

"Eh, ik was in slaap gevallen."

Het is niet de waarheid, maar ik moet toch iets verzinnen. De ware reden is dat er op die plek in de lange gang drie kleuren bij elkaar komen: rood, oranje en groen. Als ik daar ga liggen, word ik misschien terug naar huis geflitst, net als met de tijd-

## De schaamte is voorbij, nu wil ik andere vrouwen helpen

machine uit de stripboeken van vroeger. Snel maak ik me uit de voeten en sluit me op in de wc. Achter een groene deur ben ik veilig. Hoe ik uit dit ziekenhuis kan ontsnappen, is de belangrijkste vraag die mij bezighoudt. Vlak bij de uitgang zet ik een stoel neer. Als iemand weggaat, dan kan ik er ook vandoor. Urenlang zie ik mensen via de verpleegpost naar binnen gaan en blijft de deur dicht. Opeens ben ik het zat en gaat alles razendsnel. Ik pak de stoel en houd deze dreigend boven mijn hoofd. "Door welk raam kan ik deze gooien?"

**Mijn herstel duurde langer dan ik had verwacht, want mijn hersenen hadden een flinke opdonder gehad**

De deur van de verpleegpost gaat op slot. Ik hoor geroezemoes achter de deur en binnen een minuut komt de verpleging naar buiten. De stoel wordt me afhandig gemaakt en twee mensen houden me stevig beet. De deur van de isoleercel wordt open-gemaakt. Met een handige beweging word ik gedwongen om op een matras te knielen. Mijn laarzen worden uitgedaan en meegenomen. Snel maakt de verpleging zich uit de voeten en de grote, zware deur gaat op slot.

*U bent in het ziekenhuis en om 16.30 uur komen wij weer langs, staat er op een krijtbord geschreven. Blind van woede veeg ik de letters weg met mijn mouw. "Wat een stelletje idioten hier!"*

Niemand die me hier kan horen. Wat moet ik met die informatie op dat bord? Er hangt hier geen klok, dus over die zin is niet goed nagedacht. Allerlei ge-

dachten schieten door mijn hoofd. Wie gaat Jeroen verzorgen? Ik word pijnlijk bij het idee dat een verpleegkundige mijn kind gaat verzorgen. Jammer genoeg kan ik nergens mee gooien, anders had ik het zeker gedaan. Het is niet eerlijk. Wat heb ik fout gedaan? Die stoel was een roep om aandacht. Niemand wil naar me luisteren. Ik wil maar één ding.

"Ik wil naar huis!" gil ik zo hard mogelijk. Geen reactie. Behalve het geluid van stoelen die opzijgeschoven worden. Zou dat het zijn? Zou dat me kunnen helpen om thuis te komen? En dan hoor ik piepers, heel in de verte. Dat zou wel eens een teken kunnen zijn dat ik op de goede weg ben. Ik ben gerustgesteld.

*Omdat het vertrouwen in andere mensen volledig weg was, zocht ik ergens anders houvast. Die houvast werd gevormd door zogenaamde 'triggers', zoals bepaalde kleuren, de piepers van de verpleging, stoelen die verschoven werden of deuren die dichtgeslagen werden.*

Een etmaal lang ben ik bezig met redeneren over van alles en nog wat. De vermoeidheid begint toe te slaan. Mijn ogen worden zwaar.

"Hoe gaat het met u? Voelt u zich al wat rustiger?" Iemand legt een hand op mijn schouder. Ik ben behoorlijk suf, maar ook meteen alert. Alert op de duivel die nog steeds aanwezig is. Er staan zeker zes mensen om me heen.

"U mag uit deze cel als u medicatie inneemt. Dat zal u helpen om beter te worden." Ik krijg een pilletje in mijn handen gedrukt en een bekertje water. Even later zit ik op mijn kamer, het is één grote chaos. Niet alleen in mijn kamer, maar ook in mijn hoofd. Mag ik naar huis of moet ik blijven? Mijn tassen prop ik vol met spullen. Bij de verpleegpost kijken ze me raar aan.

"Wat gaat u doen?"

"Ik ga weg."

"Het is zo meteen bezoeken, uw man komt zo. U kunt uw spullen uitpakken, u blijft hier nog wel een tijd."

*Bijna aan het einde van de psychose wist ik - door over de ziekte te lezen - dat ik er zelf in beland was. Alsof ik in een glazen bol zat en alles kon waarnemen. Dat was heel moeilijk, want hoe kwam ik er weer uit?*

Tijdens het bezoeken confronteer ik Rick met schokkende twijfels over mijn opname: "Het is voor mij niet duidelijk waar ik in beland ben. Zit ik nu in

een ziekenhuis of is dit een toneelschool?"

"Een ziekenhuis", antwoordt hij.

"En toch vertrouw ik het allemaal niet, ook jouw antwoord niet."

Verschrikt kijkt hij me aan. Mijn oudste zoon Mark begint te huilen. Nu is het duidelijk voor mij. Een kind toont ware emoties.

Dat Mark begon te huilen, betekende voor mij het einde van de psychose. Dat was voor mij dan wel duidelijk, maar uiteraard moest ik van de behandelende artsen toen nog drie weken blijven. Voorzien van zware medicatie ging ik uiteindelijk naar huis en toen begon mijn herstel. Dat bleek moeilijker dan gedacht, want hoe werkt dat met hersenen die een opdonder hebben gehad? Die kon ik niet even stilzetten. Pas na twee jaar kon ik afscheid nemen van de laatste dosis lithium.

Nadat ik uit het ziekenhuis was ontslagen, liep ik op tegen een muur van onbegrip en schaamte. Onbegrip van mensen voor een ziekte waar men de meest weerspannende dingen over zei. Met gezond verstand is bijna niet te begrijpen wat een mens kan doen als zijn of haar hersenen niet goed meer werken. Een geheimzinnige tegenstrijdigheid. Ik merkte dat lotgenoten zich schaamden en er amper over durfden te praten. Anderen realiseren zich te weinig dat iemands hele bestaan in korte tijd op losse schroeven komt te staan en het hele gezin daardoor wordt ontwricht.

Ik herkende weinig in bestaande boeken, want daarin werd meestal over schizofrenie of drugsgebruik gesproken. Omdat ik tijdens mijn psychose al zaken had opgeschreven en me heel veel kon herinneren, wilde ik deze unieke en tegelijkertijd vreselijke ervaring vastleggen in boeken en artikelen. De schaamte was ik allang voorbij, dus het leek me nuttig om mijn ervaringen met anderen te delen via een website, [www.kraambedpsychose.nl](http://www.kraambedpsychose.nl). Met als belangrijk doel het informeren van kraamvrouwen en hun naaste familie en vrienden.

Door de heftige kraambedpsychose is mijn geheugen wel verslechterd, maar daar kan ik prima mee leven. Het belangrijkste is dat mijn gezin weer compleet is! ■

*Reacties zijn welkom. Mail o.v.v. '1302 Karin' naar [redactie@mijngeheim.nl](mailto:redactie@mijngeheim.nl). Op onze Facebookpagina staat een link naar een tv-programma waarin Karin wordt geïnterviewd.*

### Over kraambedpsychoses

*Karin Burgerhout (28) is arts en wetenschappelijk onderzoeker aan het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam.*



#### Wég roze wolk

Het krijgen van een kindje kan een van de mooiste gebeurtenissen in je leven zijn, maar een psychose na de bevalling - een postpartumpsychose ofwel kraambedpsychose - verandert alles. Het contact met de werkelijkheid is weg. Een kraambedpsychose begint meestal in de eerste vier weken na de bevalling. De jonge moeder is soms erg actief en opgejaagd, dan weer lusteloos. De stemming wisselt: ze wordt achterdochtig, angstig en is snel geïrriteerd. Ze heeft geen rust om met haar kindje bezig te zijn. Een planning maken en de dag indelen is erg moeilijk. Ze slaapt slecht en kan ook last krijgen van waanvoorstellingen.

#### Hoe kan dit gebeuren?

Veel vrouwen met een postpartumpsychose hebben niet eerder last gehad van een psychiatrische aandoening. De oorzaak wordt gezocht in biologische factoren. Uit bloedonderzoek is gebleken dat bij vrouwen met een kraambedpsychose het afweersysteem meer geactiveerd is dan bij vrouwen zonder de aandoening.

#### Medicijnen als eerste hulp

De psychose wordt over het algemeen behandeld met medicijnen. Allereerst met kalmeringsmiddelen of antipsychotica, anders met lithium gegeven, een medicijn dat gegeven wordt aan manisch-depressieve mensen. Aangenomen wordt dat de kraambedpsychose bij dezelfde 'familie' hoort.

#### Herstellen in het ziekenhuis

Een kraambedpsychose kan gevaarlijk zijn, omdat vrouwen die er last van hebben aan zelfmoord kunnen gaan denken of hun baby iets aan kunnen doen. Het is bijna altijd nodig om in het ziekenhuis te herstellen.

In het ziekenhuis zijn de omstandigheden om rust en ritme terug te vinden het beste. Daar kunnen de jonge moeders samen met gespecialiseerde verpleegkundigen zorgen voor hun kindje. Die verpleegkundigen zorgen in ieder geval 's nachts voor de baby's, want het is erg belangrijk dat de moeder voldoende slaapt krijgt. En dan gaat het meestal vrij snel de goede kant op. Er wordt rustig gewerkt aan een nieuw ritme. Na verloop van tijd kan de vrouw weer naar huis, om verder te gaan met haar leven, haar baby en haar partner.

#### Kans op herhaling?

Wel is er na een volgende bevalling een grotere kans op weer zo'n psychose. Daar is iets tegen te doen. Je krijgt dan direct na de bevalling kalmeringsmiddelen, een antipsychoticum of lithium. Een kraambedpsychose komt voor bij 1 à 2 op de 1000 pas bevallen vrouwen.

WIN

#### Lezeressenactie

##### Win het boek *Angst en Onrust*

Mijn Geheim mag 5 exemplaren weggeven van dit boek van Karin den Oudsten. Wil je daar kans op maken? Mail dan vóór 5 februari 2013 naar [acties@mijngeheim.nl](mailto:acties@mijngeheim.nl). Vermeld in de onderwerpregel 'MG1302 Angst en Onrust'. Vergeet ook niet je adresgegevens te vermelden in de mail.

