



‘Alles was donker om me heen. Waar was ik in godsnaam in beland?’

Liza van der Veeken (29, coach) keek vier jaar geleden erg uit naar de geboorte van haar eerste kind, Jens. Helaas verliep de bevalling zo traumatisch dat ze er een postnatale depressie door opliep. “Het duurde bijna een jaar voordat ik op een dag besepte dat ik echt heel erg veel van Jens hield.”

Vijf maanden na de bevalling kon ik er niet meer omheen. De suïcidale gedachten die ik al een tijdje had waren zo hevig, dat ik op een avond tegen mijn vriend Menno zei: ‘Je moet me nu tegenhouden, anders ga ik naar buiten en rijd ik mezelf tegen een boom.’ Verbaasd keek hij me aan. Hij wist wel dat het niet goed ging met me, maar dat het zo erg was, kwam duidelijk als een shock. Voor mij trouwens ook. Ik herkende mezelf totaal niet meer en kon de grote leegte die ik voelde niet meer onderdrukken. Omdat we allebei niet zo goed wisten wat we moesten zeggen of doen, besloten Menno en ik als afleiding samen een film te kijken. Ondertussen dreunden mijn woorden na in mijn hoofd. Ik wilde er serieus een einde aan maken. Als Menno niet bij me was geweest, had ik het waarschijnlijk gedaan. Alles was donker om me heen. Waar was ik in godsnaam in beland?

Van jongs af aan wilde ik al moeder worden. Toen ik in 2017 zwanger werd, waren Menno en ik dan ook dolgelukkig. We keken er ontzettend naar uit om onze baby te ontmoeten, dus toen ik na bijna veertig weken zwangerschap thuis weeën kreeg, waren we erg enthousiast. Het was zover, ons kindje kwam eraan! Helaas werd het een lange, zware bevalling.

Ik wilde thuis in bad bevallen, maar eindigde na tien uur sterke weeën in het ziekenhuis. Omdat ik bleef hangen op drie centimeter ontsluiting, moest ik aan de weeënopwekkers. Hierdoor kreeg ik zulke sterke pijngolven dat ik ze, ondanks mijn ruggenprik, door mijn hele lichaam voelde. Het was echt vreselijk. Voor mijn gevoel hielden mijn weeën nooit meer op. Hoe ik het heb volgehouden weet ik niet, maar na nog eens elf uur zware weeën te hebben opgevangen, werd Jens eindelijk geboren. Het was zo bijzonder om hem voor de eerste keer vast te houden. Ik kon niet geloven dat hij uit mijn buik kwam. Helaas hoorde ik na ongeveer vijftig minuten dat ik naar de OK moest. Mijn placenta was niet losgekomen en moest operatief worden verwijderd. Voordat ik het wist, →

‘IK STOND CONTINU AAN. LUIERS VERSCHONEN, VOEDEN, WIEGEN, IK DEED HET ALLEMAAL, MAAR ZONDER EMOTIE’

moest ik Jens overdragen aan Menno. Nog vol adrenaline gaf ik me over aan de gynaecoloog. Omdat de verkoeverkamer 's nachts dicht was, moest ik na de succesvolle operatie eerst bijkomen in een eenpersoonskamer op de medium care. Na ongeveer twintig minuten zou ik weer worden opgehaald, maar dat gebeurde niet. Terwijl ik de klok in mijn kamer langzaam verder zag tikken, begon ik te roepen. Een belletje had ik niet. Vanuit mijn bed keek ik naar een donkere hal. Er was niemand. Er doemden allerlei verschrikkelijke scenario's op in mijn hoofd. Was er iets aan de hand met Jens? Omdat ik door mijn ruggenprik nog steeds tot aan mijn middel verlamd was, kon ik niet uit bed klimmen. Het enige wat ik dus kon doen, was wachten en schreeuwen om hulp. Ik heb me nog nooit zo eenzaam gevoeld. Uiteindelijk kwam een verpleegkundige me na een uur en een kwartier ophalen. Ze mompelde iets over een spoedgeval, maar vroeg niet hoe het met mij ging. Ik had niet eens meer de kracht om te zeggen hoeveel zorgen ik me had gemaakt. Het enige wat ik wilde, was naar Jens toe, dus ik besloot het zo snel mogelijk te vergeten.

Onbewust is er toen al iets getriggerd bij mij. Doordat mijn bevalling zo traumatisch was geweest en ik na mijn operatie doodsangsten had doorstaan, stond ik daarna alleen maar aan. Ik was hyperalert en bevond me in een overlevingsstand. Tegelijkertijd kon ik maar weinig hebben. De eerste nacht met Jens in het ziekenhuis vond ik bijvoorbeeld erg zwaar. Terwijl ik probeerde te slapen, hoorde ik hem steeds babygeluidjes maken. Daar kon ik zo slecht tegen, dat ik een verpleegkundige vroeg om hem mee te nemen. Het klinkt misschien gek, maar zijn geluidjes waren voor mij ondraaglijk, ik kon er echt niet tegen. Omdat ik me daarvoor schaamde, zei ik er niks over tegen de verpleegkundige, alleen dat ik heel moe was. Volgens mij vond zij het niet echt raar dat ze Jens even moest meenemen, ik had net een zware bevalling achter de rug.

“Jens moest het ‘goed’ doen, dus als hij huilde, deed ik iets fout. Het liefst wilde ik hem dan uit het raam gooien”

Eenmaal thuis had ik helemaal geen slaap. Overdag niet en 's nachts ook niet. De nachtvoedingen nam ik allemaal op me. Menno had na de geboorte van Jens maar een paar dagen vrij en daarna ging hij weer fulltime aan het werk. Daarom had ik voor mezelf besloten dat ik Menno 's nachts volledig moest ontzien. Ik had toch nog zwangerschapsverlof en zeeën van tijd, waarom zou ik het niet doen? Dat was het stomste wat ik kon doen, natuurlijk. Mijn leven als jonge moeder stond volledig op zijn kop en de kraamverzorgster had er tijdens mijn kraamweek nog extra op aangedrongen dat ik echt mijn rust moest pakken. Ze benadrukte dat ik energie nodig had om aan te sterken, maar dat vond ik onzin; ik kon mijn tijd wel beter gebruiken. Eigenlijk stond ik in de weken na Jens' geboorte continu aan. Het enige waar ik aan dacht, was dat ik alles draaiende moest houden. Luiers verschonen, voeden, wiegen, ik deed het allemaal, maar zonder emotie. Ondertussen zorgde ik ook voor het huishouden en deed ik de boodschappen.”

Geen roze wolk

“Eigenlijk voelde alles heel vlak. Het was net alsof ik de hele dag mijn lijstje afstreepte. Zelfs als ik Jens vasthield, had ik daar weinig gevoel bij. Zolang hij stil was, deed ik het goed. Zo niet, dan propte ik meteen een speen in zijn mond en droeg ik hem in de draagzak, zodat hij in elk geval niet huilde. Want daar kon ik absoluut niet tegen. Als Jens huilde, ging dat bij mij door merg en been. Hij moest het ‘goed’ doen, dus als hij huilde, deed ik iets fout. Het liefst wilde ik hem dan uit het raam gooien, zo intens voelde zijn gehuil voor mij. Gelukkig deed ik dat niet, er was altijd nog een stemmetje in mijn hoofd dat zei dat ik het niet moest doen. Ik was ook geen monster. Ik wilde mijn kind helemaal geen pijn doen, ik wilde alleen maar dat hij tevreden was. De roze wolk waar ik tijdens mijn zwangerschap veel over had gelezen, herkende ik totaal niet. Ik zorgde wel voor Jens, maar de onvoorwaardelijke moederliefde die ik verwacht had te voelen, was er niet. Ook voor deze emoties schaamde ik me enorm. Ik voelde me vaak somber en leeg, maar durfde daar met niemand over te praten. Wellicht ook niet zo raar, want zulke gevoelens heb je als kersverse moeder niet, toch? Als mijn omgeving me vroeg hoe het ging, antwoordde ik altijd dat Jens het hartstikke goed deed. Hij sliep, dronk en groeide immers prima, dus dat waren de dingen die ik vertelde. Vragen over mijn eigen gemoedsrust ontweek ik. Blijkbaar was ik er goed in, want niemand had ook maar een vermoeden hoe slecht ik me voelde. Zelfs met Menno sprak ik niet over mijn depressieve gevoelens.



Overdag was hij natuurlijk aan het werk en 's avonds waren we druk met Jens, dus het viel hem ook niet meteen op. Wel merkte hij dat ik in de weekenden vaak erg moe was, maar volgens hem waren alle jonge moeders dat.”

Suïcidale gedachten

“Zo ploeterde ik ruim vier maanden door. Na mijn zwangerschapsverlof pakte ik mijn parttimebaan als psychiatrisch verpleegkundige weer op en dacht ik dat ik alles onder controle had. Jens ging gemiddeld twee dagen naar de crèche, één dag naar zijn opa en oma en de rest van de week zorgden Menno en ik voor hem. Alles leek goed te gaan, totdat de collega met wie ik een fijne vriendschap had, vertelde dat ze een nieuwe baan had gevonden. Ik werd overmand door zo veel verdriet, ik kon me geen werklevens zonder haar voorstellen en voelde me verloren. Huilend kwam ik die dag thuis en vanaf dat moment stonden de sluisen open. Dagenlang huilde ik aan één stuk door. Ook voelde ik me opeens heel erg moe. Zelfs de simpelste dingen als douchen en aankleden kostten me zo veel moeite, dat ik het liefst de hele dag in bed bleef liggen. Menno schrok hier ontzettend van. Natuurlijk probeerde hij te achterhalen waarom ik me zo voelde en ik zei dat ik waarschijnlijk oververmoeid was. De link met een postnatale depressie legde ik niet. Nu denk ik: hoe kon ik alle signalen missen? Ik was nota bene zelf psychiatrisch

verpleegkundige. Maar als het om jezelf gaat, werkt het waarschijnlijk toch net iets anders. Samen met Menno schakelde ik de hulp van mijn moeder in. Zij paste op Jens op de dag dat ik voor hem zorgde. Ondertussen maakte ik een afspraak bij de praktijkondersteuner van de huisarts. Ik hoopte dat een gesprek met haar me goed zou doen, maar we hadden totaal geen klik. Daarom liet ik het bij één gesprek en ging ik op zoek naar een mamacoach. Ook met deze vrouw had ik maar een paar gesprekken. Ze vroeg wel door over wat er nou precies met mij aan de hand was, maar ik liet haar nooit echt het achterste van mijn tong zien. Ik was er al zo aan gewend om te verbloemen hoe ik me voelde, dat ze dacht dat mijn klachten gewoon bij het jonge moederschap hoorden. Vlak daarna begonnen mijn suïcidale gedachten. Omdat alles me zo veel moeite kostte, overtuigde ik mezelf ervan dat ik er beter niet meer kon zijn. Ook vond ik dat Jens een moeder verdiende die hem onvoorwaardelijke liefde kon geven. Iets wat ik hem, tot mijn grote verdriet, niet kon bieden omdat ik me zo vlak voelde. Nadat ik deze zware gedachten had uitgesproken naar Menno, realiseerde ik me dat het zo niet verder kon. Menno zei wel dat het allemaal niet waar was, maar zo voelde ik het niet. Daarom belde ik de volgende ochtend direct de huisarts. Toegeven dat het niet goed ging, was moeilijk. Gelukkig begreep mijn huisarts me helemaal. Hij zei dat alles wees

“ZELFS DE SIMPELSTE DINGEN ALS DOUCHEN EN AANKLEDEN KOSTTEN ME ZO VEEL MOEITE, DAT IK HET LIEFST IN BED BLEEF”

op een postnatale depressie en dat we direct hulp moesten inschakelen. Diezelfde dag begon ik met antidepressiva. Het duurde een paar weken voordat ik me door de pillen iets rustiger voelde. Ondertussen begon ik ook met EMDR-therapie. Hierbij beleef je in gedachten en onder begeleiding van een psycholoog een bepaalde gebeurtenis steeds weer opnieuw, waardoor een nare herinnering of trauma zijn emotionele lading verliest. Superintens, want ik ging steeds terug naar het moment waarop ik na mijn bevalling in mijn eentje op die donkere medium care lag en niemand me kwam halen. Ook andere traumatische gebeurtenissen, zoals →

momenten waarop ik Jens uit het raam wilde gooien, werden behandeld. Langzaam voelde ik me na elke therapiesessie iets beter. Ik kon er steeds wat makkelijker over praten en dat was ook voor Menno fijn, want hij voelde zich zo machteloos. Uiteindelijk duurde het bijna een jaar voordat ik op een dag besepte dat ik echt heel erg veel van Jens hield. Hij was bijna jarig en had net zijn eerste stapjes gezet. Ik was zo trots op hem. Het verdoofde gevoel dat ik steeds bij zijn andere mijlpalen had gehad, was opeens weg. Voor het eerst zag ik Jens zoals hij echt was: mijn bijzondere kind dat ik met zo veel

'HET VERDOOFDE GEVOEL WAS OPEENS WEG, VOOR HET EERST ZAG IK MIJN KIND ZOALS HIJ WAS'

liefde had gedragen en op de wereld gezet. Het was alsof er een knop omging. Plotseling voelde ik alles weer stromen."

Taboe doorbreken

"Inmiddels zijn we vier jaar verder. Het gaat veel beter met me en ons gezin is zelfs verrijkt met zoon Gijs, die is nu één. Door alles wat we hadden meegemaakt, was het spannend om opnieuw te zwanger te worden, maar dankzij goede begeleiding heb ik een mooie zwangerschap én bevalling gehad. Met Menno en mij gaat het ook heel goed. Na mijn postnatale depressie beseften we pas hoe zwaar het voor ons allebei was geweest. We kunnen er nu veel beter over praten. Omdat ik me graag meer wilde ontwikkelen op het gebied van coaching, heb ik me vlak voor de zwangerschap van Gijs omgeschoold tot coach voor ambitieuze vrouwen. Ook zet ik me graag in om met mijn verhaal het taboe over postnatale depressies te doorbreken, want doordat ik er veel over heb gelezen en lotgenoten heb ontmoet, weet ik nu dat er veel meer vrouwen zijn die hier doorheen gaan. Ik denk dat het mij erg had geholpen als ik tijdens mijn postnatale depressie had geweten dat ik niet de enige was. Dan had ik misschien eerder aan de bel getrokken en me niet zo geschaamd voor alles wat ik voelde. Tegen de moeders met een postnatale depressie wil ik zeggen dat het echt goed kan komen. Ja, het is heftig en zwaar, maar met de juiste hulp is er een prachtig leven mogelijk. Kijk maar naar mij!" ■

FLES TOT 100% GERECYCLED PLASTIC

Robijn 70%, Hellmann's 99% en 1% UV beschermingslaag, andere merken 100%. Exclusief dop en sleeve.

WIJ KOMEN IN

ACTIE!

Met extra voordeel voor de planeet.

Al deze verpakkingen zijn namelijk gemaakt van tot 100% gerecycled plastic.* Daarnaast halen wij samen met River Cleanup dit kwartaal 140.000 kilo plastic uit de rivieren.

wijkomeninactie.com

RIVER CLEANUP