

De Meerlingen telefoon

Voor wie?

(Aanstaande) ouders van meerlingkinderen, meerlingen zelf en iedereen die al of niet beroepsmatig met meerlingen te maken heeft.

Wie zitten er aan de Meerlingentelefoon?

Deskundigen op meerlinggebied, die allemaal beroepsmatig met meerlingkinderen te maken hebben en meestal zelf een twee- of drieling hebben. Daardoor zullen zij een probleem snel herkennen.

Hoe en wanneer te bereiken?

Elke maandagmorgen tussen 9.00 en 11.15 uur en elke eerste maandagavond van de maand van 20.30 - 21.30 u. (als er noodgedwongen een maandag uitvalt, hoort u dat via het antwoordapparaat).

Telefoonnummer: 0900 - MEERLING, ofwel 0900 - 63 37 546

postpartum depressie (ppd)

'Tringgg!'

“Goedemorgen, de Meerlingentelefoon, met Lenny Duijvelaar.”

“U spreekt met Peter Hoogendijk. Ik ben vader van een tweeling van zes maanden, maar ik bel eigenlijk voor mijn vrouw. Met de kinderen gaat het prima, ze zijn makkelijk en ze groeien goed, maar met mijn vrouw gaat het niet zo goed”.

“Kunt u aangeven wat er met haar is?” Even is het stil. Dan: “Ik weet het niet. Voor de bevalling was ze heel actief, vrolijk en gezellig, en ze had voor iedereen alles over. Ze klaagde nooit. Ze had ook een prima zwangerschap. Met 38 weken zijn de kinderen gewoon geboren. Geen keizersnee of zo. Maar na ongeveer drie maanden ging het mis. Vanaf die tijd is ze enorm veranderd; ze is zichzelf niet meer. Ze verzorgt Ilse en Rik wel goed, daar gaat het niet om, maar het lijkt wel of ze alles op de automatische piloot doet. Zo zonder gevoel erbij. Ze heeft ook vaak hoofdpijn en ze slaapt slecht. Eigenlijk is ze de hele dag doodmoe. Ik weet echt niet wat ik met haar aan moet. Wat zou het kunnen zijn?”

Als ik doorvraag, blijkt dat er nog een paar klachten zijn die al met al in de richting van een mogelijke postnatale depressie wijzen. Of dat inderdaad het geval zal zijn, zal een huisarts of gynaecoloog moeten vaststellen, maar er is duidelijk opluchting bij Peter als hij tijdens ons gesprek merkt dat er een naam is voor wat zijn vrouw doormaakt en dat er voor haar mogelijkheden zijn om er vanaf te komen.

“Hoe kom je aan zoiets?”, vraagt Peter zich af. Ik leg uit dat een postnatale- of zoals we tegenwoordig

zeggen een postpartum depressie (ppd) vooral te maken heeft met de daling van de hormoonspiegel na de bevalling. Tijdens de zwangerschap maakt het lichaam, vooral als het een meerling betreft, extra veel hormonen aan. Zo neemt de hoeveelheid progesteron enorm toe. Vlak na de bevalling daalt het progesterongehalte abrupt tot een minimum, waardoor je het gevoel krijgt dat je anders in je vel komt te zitten. Zo'n tien procent van alle pas bevallen vrouwen maken een postpartum depressie door, waarbij het meestal gaat om een milde depressie, maar soms is de depressie zeer ernstig en in een enkel geval kan postpartumpsychose optreden. Vaak ook blijft de depressie verborgen omdat vrouwen geneigd zijn alsmaar door te jakkeren en het vooral niet over hun klachten te hebben. Een depressie is typisch zo'n ziekte die anderen overkomt, niet jou.

Peter beaamt, dat hij veel herkent van wat ik vertel. “Maar zijn er nog andere oorzaken?”, wil hij weten. Naast de enorme verandering van de hormoonspiegel kunnen andere factoren, zowel geestelijke als lichamelijke, een dusdanige rol spelen dat je na de bevalling met jezelf in de knoop komt waardoor je onzeker wordt en de kans bestaat dat je vreemde angsten gaat ontwikkelen. Vrouwen met een schildklierafwijking hebben een grotere kans op het krijgen van een ppd, of als depressies in de familie voorkomen of als je al eerder een depressie hebt doorgemaakt. Ook als je psychisch toch al niet zo sterk in je schoenen staat, bijvoorbeeld door het verlies van een geliefd persoon, door externe factoren als een verhuizing, doordat je huilbaby's hebt of door kritiek uit je omgeving. Het kan ook zijn dat je moeite hebt met het aanvaarden van de moederrol, dat je je werk mist of dat je te hoge verwachtingen hebt van jezelf als vrouw en partner én moeder. Het is vaak een combinatie van factoren die maken dat je na de bevalling extra labiel en depressieverig bent. ▶

“Zou mijn vrouw een echte depressie hebben en is daar wat aan te doen?”, vraagt Peter vervolgens. De kans dat je er een hebt, is groot als je na de bevalling minstens enkele weken of maanden achtereen erg in de put zit of nergens meer plezier in hebt en bovendien nog vier of meer van de volgende klachten hebt:

- extreme moeheid;
- pijn, bijvoorbeeld in hoofd, nek of schouders, borst of rug;
- een gestoord eetpatroon: vraatzucht of juist een gebrek aan eetlust;
- een gestoord slaappatroon: slecht slapen, omkering van het dag- en nachtritme;
- tot niets meer komen of je opgejaagd voelen en almaar doorjakkeren;
- angst, paniekaanvallen, hyperventilatie;
- onredelijke woede-uitbarstingen;
- dwanggedachten, zoals de gedachte dat je je kinderen kwaad zou kunnen doen;
- het gevoel niet meer jezelf te zijn;
- schuldgevoelens;
- in gedachten veel met de dood bezig zijn;
- geheugen- of concentratiestoornissen.

Als man of partner merk je het als je vrouw niet goed meer functioneert. Peter beaamt dat zijn vrouw zeker zes van de opgesomde klachten heeft.

“Wat kan ik eraan doen?”. Allereerst erkennen dat er wat mis is. Daarnaast heeft een vrouw met een postpartum depressie rust, begrip, aanmoediging en steun nodig. Als partner moet je proberen geduldig te zijn en vertrouwen te houden dat het weer goed komt. Het is belangrijk dat je je vrouw ondersteunt door over haar klachten en problemen te praten. Vluchten in je werk of bezigheden buitenshuis maken de situatie alleen maar erger. Zeggen dat ze wat flinker moet zijn omdat alle jonge moeders dat hebben, zoals veel mensen uit haar omgeving dat zeggen, lost niets op. Dat maakt dat ze zich nog meer onbegrepen voelt. Wat voor je vrouw ook helpt is praten met vrouwen die zelf een depressie hebben gehad. Een depressie is geen schande, maar eigenlijk een normale verklaarbare ziekte die goed te behandelen is. Doktershulp opdringen is niet de goede manier, maar als je er met praten samen niet uitkomt, zoek dan wel hulp. De huisarts of de gynaecoloog kan medicijnen voorschrijven en/of psychotherapie naast bijvoorbeeld extra mineralen en vitaminen. Het is belangrijk om met een depressieve vrouw mee te gaan op doktersbezoek, want als je zo'n mist in je hoofd hebt, dringt niet veel door van wat de arts zegt.

Praktische hulp in de huishouding en samen er eens helemaal uit kunnen ook al heel veel doen. Wees erop bedacht dat er af en toe een terugslag kan komen, ook al gaat het weer de goede kant op. Als partner van een vrouw met een depressie word je gemakkelijk overbelast; probeer dat te voorkomen door zelf ook af en toe stoom af te blazen bij een

goede vriend, je huisarts of iemand anders die je vertrouwt.

Een goed boek over depressies waarin veel ervaringen van ouders zijn opgenomen, is: *Als je depressief bent na de bevalling* van Marianne Cuisinier en Janny Smit-Wiersinga. Het is uitgegeven door Unieboek in Houten. Ook zijn er postpartum depressie zelfhulporganisaties die het handigst te bereiken zijn via internet:

www.selene.nl of
www.depressiestichting.nl.

Ik spreek de hoop uit dat Peter en zijn vrouw snel de juiste hulp zullen vinden zodat zij samen aan haar herstel kunnen gaan werken zodat zij binnen afzienbare tijd de zon weer ziet schijnen. Samen met Ilse en Rik. De babytijd gaat toch al zo snel voorbij, voordat je het weet zijn ze groot...

*Lenny Duijvelaar,
panellid en mede-auteur van Het Tweelingenboek*

De namen in dit verhaal zijn fictief (behalve uiteraard Lenny Duijvelaar en de schrijvers van het genoemde boek), red.

