

INTERVIEW Laurien viel door stress en depressie achttien kilo af

'Elke dag gewekt door mijn angst'

Laurien Hesp dacht na de geboorte van haar dochtertje op een roze wolk te belanden. Maar het werd een inktzwarte put. 'Wil je je kindje iets aandoen?', vroeg de verloskundige. Daarmee begon een lange reis over een verkeerd spoor.



Petra Bies
petra.bies@mediahuis.nl

Den Helder ■ „Want ik zei 'nee' op die vraag. 'Nou, dan is het geen depressie', werd er gezegd. Ik dacht: zij heeft er verstand van, ik zal me wel aanstellen.”

Maar er is wel degelijk wat ernstigs aan de hand. Laurien ontwikkelt een postnatale depressie, die later zal overgaan in PMDD (premenstrueel dysphoric disorder), een aandoening die vaker optreedt na een bevalling, maar waarover nog maar weinig bekend is.

Bij PMDD zijn er vanaf het moment van de eisprong tot aan de menstruatie klachten, vooral van psychische aard. „Het bouwt zich op, het wordt steeds erger, het is chaos in je hoofd.”

Op donderdagavond 10 april vertelt ze in bibliotheek School 7 over haar depressie en gaat ze ook in op PMDD. De angsten en dwanggedachten waarmee ze kampte, worden eveneens aangesneden.

De 38-jarige Heerhugowaardse werkt als ervaringsdeskundige bij de Herstelacademie van de Geestelijke gezondheidszorg (GGZ NHN) in de vestigingen Den Helder en Schagen. Er zijn ook nog academies in Alkmaar en Hoorn. Iedereen kan daar gratis en zonder

verwijzing terecht om te leren omgaan met de eigen psychische kwetsbaarheid, zoals de Herstelacademie het zelf omschrijft. Er zijn contactgroepen, er worden trainingen en workshops gegeven en er is ook online aanbod.

Daarnaast willen de medewerkers vaker naar buiten treden, met hun eigen herstelverhaal. Om anderen te laten zien dat zij niet de enigen zijn met psychische problemen en dat je eruit kunt komen. „Ik denk dat veel mensen zich in mijn verhaal zullen herkennen. Het gaat over mijn postnatale depressie, maar ook over angst en eenzaamheid.”

Geweld

Laurien heeft geen onbezorgde jeugd, er is geweld in huis. „Ik ben daarom ook wel gevoelig voor angst. Ik dacht lang dat mijn draagkracht minder is dan die van anderen, maar het is mijn draaglast die groter is. Door mijn jeugd.”

Op haar negentiende heeft ze een depressie, waar ze zonder hulp uitkomt. Ze gaat werken als verpleegkundige, trouwt en wordt elf jaar geleden zwanger.

Het is geen onbezorgde tijd. „Ik had heel veel last van angsten en doemscenario's. Als ik maar geen miskraam zou krijgen, als het kindje maar gezond zou zijn en als het de bevalling maar zou overleven. Het maalde maar door. Ik zag

het niet als alarmerend, dacht dat het bij de zwangerschap hoorde. En ik was overgeplaatst op mijn werk, ik dacht dat dat een rol speelde.”

„Maar bij de babyshower merkte ik dat ik mezelf niet was. Normaal ben ik open en vrolijk en houd ik van gezelligheid. Maar er kwam bij de babyshower niets binnen. Ik lachte wel, maar ik voelde het niet. Ik zat er met een masker op.”

Ze wil de bevalling 'puur natuur', maar het loopt anders. Om medische redenen wordt er ingeleid, worden de weeën kunstmatig opgewekt. „De weeën kwamen wel, maar er was geen ontsluiting. Na 24 uur krap één centimeter.”

De vliezen worden gebroken en er wordt nog meer opwekker toegediend. Met een weeënstorm als gevolg. „De ene wee na de andere, zonder adempauze. Ik heb toen een ruggenprik gekregen en kon ontspannen. Acht uur later werd onze dochter geboren. De bevalling ging op zich goed, maar het voelde wel alsof ik gefaald had, het niet op eigen kracht aan kon.”

Als haar dochtertje op haar buik ligt, voelt ze niet wat ze altijd dacht te zullen voelen. „Ik wilde dolgraag moeder worden. Ik dacht dat ik een oergevoel zou hebben, zou overstromen van liefde voor mijn kindje. Maar dat voelde ik niet. Ik dacht wel: ik moet nu huilen, want dat doen moeders van



„
Ik dacht dat ik een oergevoel zou hebben, zou overstromen van liefde voor mijn kindje. Maar dat voelde ik niet

1 op 20 vrouwen

PMDD kan optreden na een bevalling, maar ook na de allereerste menstruatie. Er wordt vaak een verkeerde diagnose gesteld, zoals bijvoorbeeld een burn-out of bipolaire stoornis. Volgens Stichting PMDD Nederland, die de bekendheid over de aandoening bij professionals en vrouwen wil vergroten, lijdt één op de twintig vrouwen aan PMDD. Een derde van hen doet ooit een poging tot zelfdoding. Het duurt gemiddeld twaalf jaar voordat de juiste diagnose is gesteld.



Herstelverhaal

Laurien Hesp vertelt haar herstelverhaal op donderdagavond 10 april in bibliotheek School 7 aan de Keizersgracht in Den Helder. Aanmelden is niet nodig en de entree is gratis. De inloop is vanaf zeven uur, het verhaal begint om half acht. Er kunnen vragen worden gesteld.

Laurien Hesp. „Het gaat nu heel goed met me, ik heb geleerd dat ik rekening met mezelf moet houden. En ik durf hardop te zeggen dat ik een goede en liefdevolle moeder ben.”

FOTO NICK MAARSEN

geluk als hun kindje is geboren.”

Op de derde dag na de bevalling wordt ze overmand door angstgevoelens en die houden aan. „Ik kon ook niet slapen, was heel onrustig. Het werd gezien als kraamtranen en omdat ik mijn kindje niets aan wilde doen, was het geen depressie. Ik kreeg wel slaapmedicatie van de huisarts. Daardoor kon ik geen borstvoeding meer geven. Dat was een volgende teleurstelling.”

En er zijn die dwanggedachten. Als ze haar kindje maar niet zou laten vallen, als ze maar niet dit, als ze maar niet dat. Een maastroom. „Een paar weken na de bevalling ben ik zelf hulp gaan zoeken bij een psychotherapeut. Aan het einde van het gesprek raakte ik helemaal in paniek, zei ik dat ik niet naar huis durfde, niet naar mijn kindje kon. Omdat ik zo bang was dat het door mij iets zou overkomen. Haar antwoord was: 'Je zal toch moeten, hè'. Ze had contact met mijn huisarts moeten opnemen, ik had een verwijzing naar de GGZ moeten krijgen.”

„Op de een of andere manier heb ik mezelf bij elkaar geraapt. Ik deed ook alles wat ik moest doen, verzorgde mijn kindje goed. En knuffelde haar. En 's avonds voelde ik wel liefde. Dat zie je vaker bij een depressie, dat de ochtend heel zwaar is en dat het 's avonds beter gaat. Maar de liefde die ik voelde, werd wel overschaduwd door

schuldgevoel, omdat ik 's ochtends niets voelde. Waarom kon ik dat nou niet?”

Zes weken na de bevalling lijkt het plotseling helemaal goed te zijn. „Angst weg, ik kon genieten van mijn kindje. Ik dacht: ik ben eruit. Tot ik voor het eerst weer ongesteld werd.”

Hormoonwisseling

Dat de ernstige psychische klachten die ze krijgt worden veroorzaakt door een extreme reactie op hormoonwisseling heeft ze niet direct door. „Pas na een paar maanden merkte ik dat het met mijn cyclus te maken had. Ik ben gaan zoeken op internet en wat gaan dokteren met omega 3 en teunisbloemolie.”

Het wordt er niet beter op. „Ik ben in een jaar tijd achttien kilo afgevallen. Van de stress. Ik werd elke ochtend gewekt door mijn angst. Zo'n gevoel dat je kunt hebben als iemand je laat schrikken, die allereerste reactie. Dat gevoel had ik de hele dag door.”

„Ik functioneerde nog wel en ik vertoonde niet het standaardbeeld van een depressief iemand. Ik kwam gewoon mijn bed uit en deed ook nog wel een make-upje. En er waren dus ook gewoon goede momenten.”

Laurien en haar man vieren de eerste verjaardag van hun dochter-tje tijdens een vakantie in Zweden.

„Ik kan slecht met stress omgaan. Een reis maken betekent stress voor mij. Ik voelde me onderweg alsof ik niet in de realiteit leefde, alsof alles om mij heen op grote afstand was.”

„Ik was in die tijd al passief suïcidaal. Ik deed bijvoorbeeld mijn gordel niet om in de auto. Ik reed heel voorzichtig, maar ik vond het niet erg om een ongeluk te krijgen. En ik hoopte dat ik ernstig ziek zou worden. Na de reis naar Zweden werden het actieve suïcidale gedachten. En ik had een plan. Met medicijnen. Als verpleegkundige weet je wel wat je moet doen.”

Haar redding is dat stemmetje in haar hoofd. „Dat zei: dit is écht niet goed, Laurien. Dat was op een zondagavond. Ik heb mijn man gevraagd of hij die maandag thuis wilde blijven. Ik heb gebeld met de huisarts. Die vroeg door en mijn man schrok enorm toen hij mij over mijn plan hoorde vertellen. Hij is altijd een grote steun voor me geweest, maar wist op een gegeven moment ook niet meer wat hij tegen me moest zeggen.”

„Ik ben direct opgenomen bij de crisisdienst van de GGZ en heb daarna dagbehandeling gehad. Ik kreeg antidepressiva tegen de PMDD en dat werkt goed. Ik heb nog wel ups en downs in mijn cyclus, maar die zijn prima behapbaar.”

Dat ze heel gevoelig is voor hor-

moonschommeling bleek bij de tweede zwangerschap. „Ik mocht mijn medicatie blijven gebruiken en had psychische begeleiding via het ziekenhuis. Maar op dag drie na de bevalling kreeg ik weer ernstige klachten. Het verschil met de eerste keer: ik ging nu gelijk naar de GGZ. En na drie heftige maanden was het over.”

Streng

„Het gaat nu heel goed met me, ik heb geleerd dat ik rekening met mezelf moet houden. Ik was enorm streng voor mezelf, nu ben ik milder. En ik durf hardop te zeggen dat ik een goede en liefdevolle moeder ben.”

Laurien kan haar oude werk als verpleegkundige niet meer uitvoeren, omdat ze geen onregelmatige diensten kan draaien. Haar huidige werk als ervaringsdeskundige is een mooie vervanger.

„Ik heb zelf heel veel aan de Herstelacademie gehad. Je ontmoet er lotgenoten, beseft dat je niet de enige bent. Ik hoop met mijn herstelverhaal in School 7 veel jonge moeders te bereiken. Maar ook verloskundigen en anderen die te maken hebben met geboorte en mensen die worstelen met een depressie.”

Zie je het leven niet meer zitten? Of maak je je zorgen over een ander? Bel 0800-0113, of chat via [113.nl](https://www.113.nl). Anoniem, gratis en 24/7.

„
Ik werd elke ochtend gewekt door mijn angst. Zo'n gevoel dat je kunt hebben als iemand je laat schrikken, die allereerste reactie