

# ‘Roze wolk’

## Documentaire over postnatale depressie

José Koster

Docent, trainer en coach van beroepskrachten en studenten in onderwijs, welzijn en zorg in de (onderlinge) communicatie en de omgang met ouders  
[www.josekoster.nl](http://www.josekoster.nl) | ✉ [contact@josekoster.nl](mailto:contact@josekoster.nl)

In de rubriek ‘Ouders in beeld’ bespreekt José Koster documentaires, films of afleveringen van televisieprogramma’s. Ze bekijkt deze beelden door de bril van de ouderschapstheorie en brengt het gedrag en de positie van ouders naar voren vanuit dit perspectief. Ditmaal neemt ze de documentaire ‘Roze Wolk’ over postnatale depressie onder de loep. ‘Gevoelens van schuld overweldigen de moeder. Wat heeft het probleem dat ik nu heb straks voor gevolgen voor mijn kind?’

Ouderschap – dat gaat je niet in de koude kleren zitten. We denken er te luchtig over: als een ‘rol die je erbij krijgt’ zodra je eerste wordt geboren. De focus bij steun aan ouders ligt dus op zorg, adviezen en regelingen om het welbevinden van de baby veilig te stellen en de opvoeder competentier te maken. Heel belangrijk, want van tevoren overzie je als kersverse ouder niet wat dat mini-mensje allemaal behoeft. En opvoedvaardigheden levert de ooienaar er niet bij.

Dat met de geboorte van een kind behalve een opvoeder ook een ouder wordt geboren, hebben we nog niet op het netvlies en behoeft aandacht. Ouderschap gaat namelijk vele malen dieper en verder dan opvoederschap. Daniel Stern (Stern & Brauschweiler-Stern, 1998) schreef over de transitie naar ouderschap en met recht noemt hij het een transitie: verandering is te eenvoudig, te oppervlakkig, te veel aan de buitenkant. Een transitie raakt de mens in zijn diepste wezen: op identiteitsniveau. De geboorte van de ouder voelt als een aardverschuiving: alles is in één klap anders. Niets, maar dan ook echt helemaal niets is nog hetzelfde.

**‘De geboorte van de ouder voelt als een aardverschuiving: alles is in één klap anders’**

## Vaarwel meisjeslijf

Allereerst is er de verschuiving van kind naar ouder. Met de geboorte van een kind schuift de driehoek moeder-vader-kind een generatie op. Je leven als iemands kind schuift naar de achtergrond: nu ben *jij* de ouder. Het verhaal van je eigen opvoeding komt plots in een heel ander licht te staan: zul jij het net zo goed kunnen als je ouders? Soms word je opeens geconfronteerd met oude pijn en voelt het gemis van wat jij jouw kind kunt bieden maar wat je zelf ook graag had willen hebben.

De relatie met je geliefde verandert: partnerschap maakt plaats voor gedeeld ouderschap. En hoe bevalt hij of zij als ouder van jouw kind? Met nieuwe ogen kijk je naar elkaar en de wereld om je heen en je beoordeelt dit alles, bewust en onbewust, op veiligheid voor jouw kind.

Voor veel jonge ouders is het plotselinge 'besef van verantwoordelijk-zijn' (Van der Pas, 2006) overweldigend. Beangstigend soms: de instinctieve drang je kind veilig te stellen.

En dan hebben we het nog niet gehad over de impact van bevallen op het lichaam van een vrouw. Vaarwel meisjeslijf! Van nu af aan staat je lichaam in dienst van het leven van een nieuw mens.

## Blijven hangen in de hoogste loop

Logisch wel dat veel vrouwen de eerste dagen na een bevalling spontane huilbuien hebben, prikkelbaar en nerveus zijn, en slecht slapen. We noemen het de 'babyblues'. Een 'wilde rit in een achtbaan', noemt (Weille, 2001) het: 'Ongelooflijk, glorieus, elendig, aangrijpend en intens...' Zij doelt op 'gewoon ouderschap'. Voor sommige moeders is deze achtbaan meer dan dat. Tijdens de onverwacht wilde rit vliegen zij uit de bocht of blijven hangen in de hoogste loop. Maandenlang zijn ze somber of krijgen extreme klachten als ze stoppen met borstvoeding of weer gaan werken. Prikkelbaar zijn ze, angstig en neerslachtig en vooral in de war door het uitblijven van de beloofde roze wolk.

*Geertje: 'Ze lag daar en als ik naar haar keek, voelde ik die band niet. Ik voelde geen liefde. Ik voelde heel veel tegen haar, voor haar, behalve wat ik zo graag wilde voelen, en dat was liefde.'*

## Schaamte

In de documentaire 'Roze Wolk' delen vier moeders en hun partners openhartig met ons hoe de geboorte van hun ouderschap uitliep op een onverwachte boze droom. Zij raakten zichzelf volledig kwijt en gleden in een postnatale depressie. Wereldwijd komt een op de tien vrouwen hiermee in aanraking. Bij de oorzakelijke factoren horen ook de maatschappelijke kijk op en normen voor moederschap en gezinsleven. 'Moeder-zijn is het mooiste wat er is,' zeggen ze, en zou leiden tot overweldigende gevoelens van geluk en liefde. En we geloven in het sprookje dat de kersverse ouder meteen weet hoe een gezin te runnen. Zo niet, dan slaan twijfel en schaamte toe: 'Wat is er mis met mij?'

*Vanessa: 'Ik voelde me zo breekbaar en ik had zo het gevoel te falen, in alles... Ik was niet meer de vrouw van Erik die ik was, ik voelde mij ook niet meer de moeder die ik me al jaren voelde, ook door onze eerste zoon. Dat was altijd allemaal supergoed gegaan. Ik snapte er niks van.'*

## Schuld

Gevoelens van schuld overweldigen de moeder: naast de interne worstelingen is er ook nog dat kind voor wie ze, hoe bedekt ook, een diep besef van verantwoordelijk-zijn voelt. Wat heeft het probleem dat ik nu heb straks voor gevolgen voor mijn kind?

*Geertje: 'En iedereen zegt dan altijd: "Joh, die eerste tijd is zo belangrijk: die hechting tussen moeder en kind!" Had mijn kind nu dan dus geen goede hechting? Kreeg ze hier op latere leeftijd problemen mee? Wordt ze straks een onhandelbaar kind? Omdat ik haar toen niet de liefde gaf die ze zo hard nodig had?'*

Dit alles leidt al snel tot isolement. Veel moeders denken dat hun gevoelens het bewijs zijn dat ze 'onbewust' het kind niet willen. Ze weten niet dat ze ziek zijn en hulp nodig hebben. Sterker: hulp vragen is riskant want wát als ze denken dat je gek bent...?

*Vanessa: 'Wat me echt heel erg heeft aangegrepen, is wel de eenzaamheid die je ervaart als je je zo voelt – omdat je eigenlijk, doordat je niet weet waar je naartoe moet, heel bang bent dat je opgenomen moet worden, of dat je kinderen bij je weggenomen worden omdat je van die rare gedachten hebt... en dat je je niet capabel voelt als moeder. Je weet niet waar je aan moet kloppen. En je durft ook niet alles aan je familie te vertellen, want ook dan ben je bang dat ze je gek vinden. Dat ze niks meer met je te maken willen hebben...'*

## Vaders

Postnatale depressies treffen niet alleen moeders. Ook vaders worden meegesleurd in de beangstigende ervaring van eenzaamheid.

*Erik, de echtgenoot van Vanessa: 'Thuis kun je er niet over praten. Je kunt je ei niet kwijt. Je hebt niet het gevoel dat je haar echt kunt helpen, hoe graag je dat ook wil. En bij de nabije omgeving is het ook moeilijk om daar iets over te vertellen want dan zit het tussen haar oren: "Laat haar maar naar een psycholoog gaan, ze is gek." Het is niet zo gezegd, maar zo voelde het wel.'*

## Taboe

Wat is erger: de postnatale depressie op zichzelf, of je afgesneden voelen van de gemeenschap van moeders en vaders? Geen deel meer uitmaken van de 'normale' wereld? Of moeten we dit los van elkaar zien en grijpt het een in op het ander? Wat kunnen wij leren van de eerlijke en zeer kwetsbare verhalen van deze ouders? En wat kunnen wij voor hen betekenen?

In een informatiefolder op internet lees ik dat een postnatale depressie ontstaat door een combinatie van biologische, psychische en sociale factoren. Op de eerste twee

hebben we als samenleving nauwelijks invloed, maar we zijn wél met elkaar verantwoordelijk voor de sociale factoren: de vaak onuitgesproken normatieve visies op ouderschap en opvoeding. Ook u en ik, want als we eerlijk zijn praten we liever niet over de donkere kanten van het ouderschap. Het taboe hierop is groot. Heel begrijpelijk, want het voelt al snel als verraad naar je kind, voor wie je met heel je hart een goede ouder wilt zijn. Maar juist het delen haalt de druk van de ketel en biedt bedding in zware tijden! Laat ons als 'solidaire gemeenschap' (Alice van der Pas, 2005) de roze wolk doorprikken door in alle eerlijkheid naar buiten te stappen met onze kraamprikelen en ouderschapsworstelingen. Laten wij deuren en ramen open zetten, en taboes en zwijgen uitroken. Het is geen medicijn tegen een postnatale depressie, maar helpt om eerder hulp te vragen.

## 'Als we eerlijk zijn praten we liever niet over de donkere kanten van het ouderschap'

Sociale bedding is onontbeerlijk. Voor ieder mens, voor elke ouder en in het bijzonder voor iemand met een besef van verantwoordelijk-zijn.

2Doc: 'Roze Wolk'

Te bekijken op: [www.vpro.nl/programmas/2doc/2016/roze-wolk.html](http://www.vpro.nl/programmas/2doc/2016/roze-wolk.html)

Duur: 53'00

Roze wolk is een documentaire van BALDR Film in coproductie met de VPRO en financieel mogelijk gemaakt door het Mediafonds. Regie: Anne-Marieke Graafmans

Uitgezonden: maandag 26 september 2016, 21:00 NPO 2



### Literatuur

Fonds Psychische Gezondheid (2006). Postpartum Depressie, somberheid na de bevalling. [http://www.psychischegezondheid.nl/dynamic/media/1/files/brochures\\_2011/FPG\\_postpartum\\_2011web.pdf](http://www.psychischegezondheid.nl/dynamic/media/1/files/brochures_2011/FPG_postpartum_2011web.pdf). Amersfoort

Pas, van der, A. (2006). *Naar een Psychologie van ouderschap. Handboek Methodische Ouderbegeleiding 2*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Pas, van der, A. (2005). *Opvoedproblemen nader verklaard. Handboek Methodische Ouderbegeleiding 3*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Stern & Brauschweiler-Stern (1998). *Het eerste kind, geboorte van een moeder*. Houten: Uitgeverij Spectrum

Weille, K.L. (2011). *Making Sense of Parenthood*. Amsterdam: Uitgeverij SWP