

Wat nou ROZE WOLK

Het moederschap is prachtig, een verrijking van je leven. Ware het niet dat de werkelijkheid soms een tikkie anders kan uitpakken. Diana Koster helpt wanneer het moederschap even niet zo leuk is.

Tekst: Martine Boelsma Foto: Glowimages

Veel moeders hebben moeite met het vinden van een nieuwe balans





Coach Diana Koster

*'Het leven leek
maakbaar.
Nu verliezen
vrouwen de
controle'*

Je ziet haar geregeld fietsen, zo tussen 5 en 6 uur. Op zo'n 'moederkasteel' - zitje voor, zitje achter. Waarschijnlijk komt ze net van haar drukke en stressvolle werk, waarna ze de kinderen van de crèche heeft gehaald.

Als ze afstapt om boodschappen te doen bij de supermarkt, is het een enorm gedoe. De baby onder de ene arm, terwijl het peutertje met een graai voor een aanstormende auto wordt weggeplukt.

Overall jasjes en tasjes, her en der vallende sokjes of een speen. De fiets gaat bijna om. En ja hoor: daar zet de oudste van de twee het op een onbedaarlijk huilen. De moeder probeert rustig te blijven - ze heeft ze al de hele dag niet gezien tenslotte. Het zweet staat op haar rug.

Als ze geluk heeft, gaat de oudste om een uur of 8 slapen. De jongste zal haar vast een keer of drie wakker krijsen. Met een beetje pech wordt de oudste dan ook weer wakker. Ongetwijfeld ergert ze zich aan haar man, die naar haar idee te weinig doet. Geen wonder dat ze er zo moe en somber uitziet.

Ja, het moederschap is een feest, vooral in die beginjaren. Maar niet voor iedereen.

Diana Koster is vrouwencoach. Twaalf jaar werkte ze als verloskundige in Scheveningen en Den Haag. Met veel plezier. Toch knaagde er iets. Te vaak zag ze dat vrouwen grote moeite hadden met de enorme omschakeling die de komst van een kind met zich meebrengt. „Dan dacht ik: jij hebt eigenlijk wat méér nodig dan de verloskundige of de kraamhulp je kan bieden.”

Ze verwees vrouwen soms door naar een psycholoog of maatschappelijk werker. „Maar dat bleek dan een te grote stap. Niet iedereen staat daar voor open. Ze denken: ik ben toch niet gek? Therapie is bovendien voor deze groep niet altijd nodig. Een beetje begeleiding kan ook voldoende zijn.”

Daarom startte Koster zes jaar geleden een coachingspraktijk voor zwangeren en moeders, aanvankelijk naast haar werk als verloskundige, later fulltime.

De behoefte bleek groot. Niet alleen zwangeren en moeders klopten bij haar aan, ook gynaecologen en verloskundigen wisten haar al snel te vinden. Ze geeft inmiddels ook cursussen en lezingen voor professionals. „Het was braakliggend terrein.”

DEPRESSIE

Koster is mede-oprichtster en bestuurslid van het Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam. Psychiaters, gynaecologen, verloskundigen en apothekers bundelen hierin hun expertise over het psychisch welbevinden van vrouwen rondom zwangerschap en geboorte.

Hard nodig, want psychische klachten tijdens de zwangerschap en in de jaren daarna komen enorm veel voor. In Nederland zijn elk jaar zo'n 200.000 vrouwen zwanger. Ruim 10 procent van hen voelt zich bovengemiddeld somber of angstig. Eenzelfde aantal kampt na de geboorte met een depressie. Diana Koster: „Dat zijn dus elk jaar 20.000 vrouwen. Zij zijn het topje van de ijsberg. Nog veel groter is de

groep daaronder die er niet in slaagt weer in balans te komen, die haar draai niet kan vinden, maar daar geen woorden aan weet te geven. Of die grote moeite heeft om de zorg voor kinderen te combineren met een baan. Ze denken dat het erbij hoort en zoeken geen hulp.”

Hoe komt het? Zwanger zijn en kinderen krijgen is toch leuk en mooi? Deden onze moeders het niet in een handomdraai? Of lijkt dat maar zo?

Diana Koster: „Somberheid onder zwangeren en jonge moeders is van alle tijden. Maar de hoge verwachtingen die vrouwen nu van zichzelf en van het leven hebben, maken het er niet beter op. Vooral bij hoogopgeleide moeders ziet ik het vaak: hun leven leek altijd maakbaar. Eerst een studie, dan een goede baan, een leuke man, een fantastisch huis en tot slot een wolk van een kind. En dan ineens verliezen ze de controle. De bevaling ging niet zoals ze hoopten, lichamelijk zijn ze nog lang niet de oude, hun man blijkt als vader niet zo ideaal als ze dachten, het kind huilt heel de tijd, ze zijn doodmoe en hun baan lijkt ineens zo zwaar.”

„Bij de meeste vrouwen komt het vanzelf goed. Maar je kunt ook in een negatieve spiraal raken, ziek thuis komen te zitten, of relatieproblemen krijgen. Niet voor niets zijn er zo veel scheidingen in de eerste jaren na de geboorte van een kind.”

Typierend voor onze tijd is ook dat ouders soms in een isolement verkeren. „Veel jonge stellen wonen vanwege hun werk op afstand van hun ouders en familie. Zolang je al-



lebei druk bent met je carrière is dat geen punt. Als er kinderen komen, merk je ineens dat je een netwerk mist. Dat kan echt eenzaam voelen. En maakt het ook zwaarder. Er is geen vangnet.”

Daarnaast - maar dat is natuurlijk van alle tijden - spelen de hormonale veranderingen een rol en zijn vrouwen sowieso twee keer



vatbaarder voor depressies dan mannen. Bovendien, zegt Koster, komen tijdens een zwangerschap vaak allerlei onverwerkte jeugdervaringen naar boven. „Zwanger zijn en zelf moeder worden maken veel los. Het is soms puinruimen.”

Neem die vrouw die maar niet blij kon zijn met haar groeiende buik. Toen Diana haar vroeg wan-

neer die sombere gevoelens begonnen waren, zei ze: in de twintigste week. Doorpratend bleek dat in die week de echo was gemaakt waarop te zien was dat de foetus een meisje was. De vrouw bleek een slechte relatie met haar eigen moeder te hebben. Ze hadden elkaar al jaren niet gesproken. Wat als zij het ook zo slecht zou kunnen vinden met haar

dochter?

„Alleen al door te ontdekken waar het gevoel vandaan kwam, kon deze vrouw haar angst in perspectief zien en voelde ze zich beter. Tijdens de coaching leerde ze om te kijken naar wat er wél goed ging. Zij was haar moeder niet! Ze was al een leuke moeder voor haar zoon-tje en kreeg er steeds meer vertrou-

wen in dat ze dat straks ook zou zijn voor haar dochtertje. Dat bleek gelukkig na de bevalling ook zo te zijn.”

Een andere moeder viel ten prooi aan een enorme poetsdrang na de geboorte van haar kind. „Zij bleek heel veel last te hebben van haar zwaar christelijke jeugd en ging gebukt onder schuldgevoelens. Over het moederschap in combinatie met haar baan voelde ze zich onzeker. Poetsen was iets waarvan ze zeker wist dat ze er goed in was. Tijdens de coaching hebben we haar schuldgevoelens geanalyseerd en vervangen door gevoelens van trots. Ze begreep dat haar onzekerheid met name voortkwam uit het feit dat zij het moederschap anders invulde dan haar moeder en de mensen uit haar kerkgemeente, maar dat anders niet slechter betekende. Ze ging zich steeds zekerder voelen en haar poetsdrang nam weer normale proporties aan.”

ENERGIE

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. „Het helpt als je je realiseert dat het krijgen van een kind een *life event* is: een ingrijpende gebeurtenis, net als verhuizen, scheiden, en de dood van een geliefde. Zo'n gebeurtenis vergt heel veel energie en aanpassingsvermogen en kan je uit balans brengen. Volgens psychologen kan een mens met een gemiddelde draagkracht één *life event* per jaar aan. Maar wat je ziet is dat vrouwen juist in het jaar van hun zwangerschap óók gaan verhuizen, trouwen of verbouwen. Dan heb je gewoon te veel op je bordje. Ook na de bevalling verwachtten ze dat het leven gewoon

doorgaat en dat je alles kunt blijven doen wat je vroeger deed. Helaas, zo zit de werkelijkheid niet in elkaar.”

In coachingsgesprekken brengt Diana Koster het leven van een vrouw in kaart: wat speelt er allemaal? „Is er meer dan één *life event* gaande, dan heb je het lek meestal al boven. We kijken hoe we dan meer rust kunnen inbouwen. Misschien hoeft die verhuizing of verbouwing nog helemaal niet. Een baby heeft echt niet zo veel ruimte nodig. Verder praten we over vroeger: hoe was je jeugd, hoe was de relatie met je ouders? Zit daar nog oud zeer?”

En dan is er het hoofdstukje verwachtingen. „Hoe wil je het gaan doen, straks als je weer werkt? Is dat wel reëel? Hoe ga je de taken verdelen met je partner? Voor de geboorte van een kind doet een vrouw meestal 60 procent van het huishouden, en de man 40 procent. Na de komst van een kind verschuift dat, als je geen duidelijke afspraken maakt, naar 70-30 of zelfs naar 80-20. Maak die goede afspraken dus wel. Geef je man vooral de kans om te vaderen. En laat hem het huishouden op zijn eigen manier doen.”

Voor al die jonge moeders op hun fietsen met zitje voor en zitje achter, stressend tussen huis, werk, crèche en supermarkt, heeft ze nog wat laatste tips: „Denk goed na over hoe jij het wilt. Laat je niet afleiden door wat hip is of door wat je vriendinnen doen. Misschien heb jij meer tijd en rust nodig dan een ander. En probeer vooral geen perfecte moeder te zijn. Gewoon goed is goed genoeg.” ■



Psychische klachten rond de bevalling

Zwangerschap, bevalling en ouderschap gaan vaak gepaard met psychische klachten. De volgende cijfers komen uit het GenerationR onderzoek:

- 10 procent van de zwangeren krijgt last van acute depressieve klachten.
- 12 procent van de zwangeren heeft angstklachten.
- Suïcide is doodsoorzaak nummer één onder vrouwen in het jaar rondom de bevalling.
- 10 tot 25 procent van de zwangeren is erg bang voor de bevalling.
- Eén op de vijf Nederlandse vrouwen geeft drie jaar na de bevalling aan dat ze met negatieve gevoelens terugkijkt op haar bevalling.
- 2 procent van deze vrouwen ontwikkelt een posttraumatische stressstoornis.
- In het kraambed heeft 10 tot 15 procent van de vrouwen last van depressieve gevoelens of een postnatale depressie. Overigens heeft ook tien tot vijftien procent van de mannen last van depressieve gevoelens in het eerste jaar na de geboorte van een kind.

Meer informatie over dit onderwerp staat op de website van het Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap. lkpz.nl

Handen vol: Vrouwen die verwachten dat het leven na de bevalling gewoon doorgaat en dat zij alles kunnen blijven doen, moeten daar vaak van terugkomen.