



Toen
kreeg
ik weer
lucht

OVERWIN JE POSTNATALE DEPRESSIE EN
KRIJG JE LEVEN TERUG

TILDA TIMMERS



Colofon

Ontwerp: Kristel Guit, Twin Media bv

Vormgeving: Joyce Dekker, Twin Media bv

Tekstadvis: Nienke van Oeveren, Boekredactie

Redactie: Marjoleine Schlösser-Geuze, Zonderfout.nl

Foto auteur: Chris Timmers

Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers

ISBN 9789491757457

eerste druk, mei 2017

© 2017 BigBusinessPublishers Utrecht

www.bbpublishers.nl/lucht

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, social media of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

INLEIDING	5
MIJN VERHAAL	9
1 HERKEN DE SIGNALLEN VAN EEN POSTNATALE DEPRESSIE	15
2 DEEL JE GEVOELENS MET FAMILIE EN VRIENDEN	25
3 KIES ZÉLF TUSSEN BORSTVOEDING OF FLESVOEDING	33
4 STOP DE NEGATIEVE GEDACHTESTROOM	43
5 ZOVEEL MOGELIJK SLAPEN	63
6 GA SPORTEN EN BEWEGEN	73
7 DE DINGEN DIE NIEMAND JE VERTELT	83
8 VRAAG EN DEEL MET ANDERE MOEDERS	99
9 BRENG JE KINDJE NAAR DE OPVANG	111
10 BESTEED AANDACHT AAN JE UITERLIJK	119
11 PLAN EEN DATE NIGHT MET JE PARTNER	127
12 GA OP REIS MET JE BABY	137
NAWOORD VOOR MOEDERS	149
NAWOORD VOOR ZORGPROFESSIONALS	151
LITERATUUR	155
OVER TILDA TIMMERS	157
DANKWOORD	159



Inleiding



"THIS IS MY LIFE...
MY STORY...MY BOOK.
I WILL NO LONGER LET ANYONE ELSE WRITE IT;
NOR WILL I APOLOGIZE
FOR THE EDITS I MAKE."



Inleiding

Na mijn bevalling zat ik niet op een roze wolk. Het voelde alsof mijn keel werd dichtgeknepen en ik geen lucht meer kreeg. Alsof ik langzaam verdronk. Het was alsof iemand een donkere deken over me heen had gooid, die ik niet meer kon afschudden. Door die donkere deken werd me de adem ontnomen; als ik naar mijn kindje keek, was ik enerzijds smoorverliefd en anderzijds doodsbang dat haar iets zou overkomen. Deze angst werkte erg beklemmend en ik werd met de dag meer onzeker. Ik wist me met mezelf geen raad en verloor mijzelf stukje bij beetje. Op een gegeven moment bleek, dat ik een postnatale depressie had. Niet zo eentje als in het boek *De gelukkige huisvrouw* van Heleen van Royen. Bij mij was het juist andersom. Ik hield meteen heel veel van mijn baby. In plaats van dat ik niets van mijn kindje wilde weten, was ik juist overbezorgd en doodsbang om haar kwaad te doen. Ik denk dat ik heel graag de perfecte moeder wilde zijn.

Als je na de bevalling niet op een roze maar op een verstikkende grijze wolk zit, wil je er alles aan doen om hiervan af te komen. Sommige moeders willen dit echter niet onder ogen komen en verzetten zich enorm tegen dat verstikkende gevoel. Anderen ontkennen het gewoonweg of doen alsof ze het niet zien. Begrijpelijk, want het onder ogen komen van een postnatale depressie is geen kattenpis. Het vereist zelfkennis en een enorme dosis zelfreflectie. De stap daarna is hulp zoeken. Je bent nog steeds dezelfde persoon als voor de bevalling. Alleen ben je nu ook moeder. Deze rolverandering kan een enorme schok zijn voor moeders. Omdat ze deze schok enerzijds niet aan hadden zien komen en anderzijds niet weten hoe ze hiermee om moeten gaan. Ook hier kun je hulp voor vragen. Je hoeft dit niet alleen te doen.

Een postnatale depressie overkomt je, daar kies je niet voor. Het heeft niets te maken met in een slachtofferrol kruipen of gewoon even een tandje harder de schouders eronder zetten. Bij een onbehandelde postnatale depressie kan binnen vier tot zes maanden spontaan verbetering optreden. Vaak komen de klachten helaas toch weer terug. In sommige gevallen houden de klachten langer aan en bij een onbehandelde depressie is de kans op herhaling groot. Zoek dus hulp! Dit boek kan je al een flink eind op weg helpen, maar als je nadenkt over zelfdoding of het leven niet meer ziet zitten, zoek dan zo snel mogelijk hulp bij je huisarts.

In dit boek vind je oplossingen, om je leven na de bevalling makkelijker te maken. Als je geen lucht meer krijgt, zijn deze dingen niet vanzelfsprekend en heb je veel baat bij dit soort handvatten. Zo bespreek ik de voordelen van mindfulness en hoe dit je uit je dip kan halen. Ook geef ik adviezen over de keuze tussen borst- en flesvoeding, hoe het delen van

Inleiding

je gevoelens je verder helpt en hoe sporten en bewegen positief kunnen bijdragen aan het herstel van een depressie. Uiteraard zijn dit adviezen en moet je als moeder vooral kijken wat bij jou past.

Elk hoofdstuk van dit boek bevat handige adviezen en lijstjes die je snel en overzichtelijk handvatten geven om goed door een postnatale depressie heen te komen. Ook staan er handige subonderwerpen in de hoofdstukken, zodat je snel kunt scannen wat voor jou relevant is op dat moment. Als ik spreek over 'hij', bedoel ik zowel mannen als vrouwen en zowel jongens als meisjes. Ik heb het in mijn boek vaak over mannen als partner, maar ik bedoel natuurlijk net zo goed de vrouwelijke partners.

Hoe naar ik mijn postnatale depressie ook vond, ik wist daarna wel wat ik echt wilde met mijn leven. Na alle hulp die ik heb ervaren als mama in nood, wist ik: ik wil anderen helpen zoals ik zelf ook geholpen ben! Mijn kraamverzorgster maakte een heel lieve opmerking en die is blijven hangen. Dankzij die opmerking wist ik na maanden van huilen, piekeren en weinig slapen: ik zie het weer zitten! Dus besloot ik een opleiding tot lifecoach te gaan doen om andere moeders te kunnen helpen. Het schrijven van dit boek bleek voor mij een logisch vervolg. Ik weet zeker dat dit boek je helpt om weer lucht en ruimte voor jezelf te krijgen.

Dus heb je het gevoel dat je niet op een roze, maar op een grijze wolk zit? Voel je je eenzaam en alleen in dit gevoel en heb je het idee dat niemand je begrijpt? Heb je het idee dat je buiten de maatschappij staat en dat je steeds verder geïsoleerd raakt? Lees dan dit boek. Het gaat je helpen om door deze zware periode heen te komen. Met een lach en een traan, want zo is het leven.



Mijn verhaal



"DON'T BE ASHAMED OF YOUR STORY
IT WILL INSPIRE OTHERS."



Mijn verhaal

De kraamweek begint met onze kersverse baby en ik heb nergens zin in. De visite dringt in groten getale erop aan dat ze langs willen komen en ik wil ze het liefst allemaal weigeren. M'n ouders, m'n schoonouders en een paar van mijn beste vriendinnen komen langs. De rest weer ik tot het kraamfeest, zes weken later. Ik heb er gewoon geen zin in. 's Avonds huil ik urenlang. Ik kan niets handelen. Geen muziek aan, al helemaal geen televisie en wie verdorie het journaal aan durft te zetten, is al helemaal persona non grata.

Dat ik ontregeld was, was duidelijk. Aan het einde van mijn kraamweek, had ik al zoveel tranen gelaten, dat de Hudson River er een puntje aan kon zuigen. Ik was helemaal leeg en helemaal op. Ik klampte me aan mijn kraamverzorgster vast en vroeg: 'Is dit wel normaal, Leny? Is het geen postnatale depressie?' Ze keek me aan en antwoordde dat ik gewoon heel erg ontregeld was door de hormonen en het slaapgebrek. Ik zou vanavond slapen met oordoppen in en een slaappil nemen en mijn man zou de voedingen doen. 'Dan zul je je morgen een stuk beter voelen.' Dat was zo; één dag voelde ik me inderdaad beter. Maar de dagen erna niet. De weken daarna niet en de maanden daarna nog steeds niet.

GEPIEKER

Ik ging me niet beter voelen en zakte steeds verder weg in mijn depressie. Ik had veel depressieve gedachten, fluctuerend tussen: ik had nooit aan het moederschap moeten beginnen, tot: ik wil dood. Ik maakte me overal zorgen over: of ik wel een goede moeder was en of ik misschien de enige vrouw op aarde was die het moeder-gen totaal miste. Als mijn dochter 's nachts sliep, lag ik wakker van al het gepieker. Ik besteedde weinig aandacht aan mijn uiterlijk. Als iemand spontaan op de stoep stond om onze spruit te komen bewonderen, flipte ik de pan uit en als ik even thuis weg was om bijvoorbeeld boodschappen te doen, keek ik elke twee minuten op mijn telefoon. Even checken of de oppas me had gepapt of er iets aan de hand was of dat er iets helemaal verkeerd ging met mijn baby. Afspreken met vriendinnen durfde ik niet, want dan moest ik ons meisje achterlaten. Mijn zelfspot en humor leken verdwenen en ik was mezelf helemaal kwijt.

Ik werd steeds stiller en kreeg steeds gekkere gedachten. Toen ik eens over een brug wandelde met m'n kindje in de wagen, dacht ik: als ik haar nu loslaat is ze dood. En als ik op de trap van ons appartementencomplex liep, dacht ik steevast: als ik nu de wagen omkieper, is ze dood. Ik probeerde al deze gedachten te verdringen en te blokkeren.

Mijn verhaal

Er gebeurden in mijn hoofd veel dingen waar ik me heel erg voor schaamde en die ik mezelf maar niet kon vergeven.

Tot ik op een avond bedacht dat ik dit even moest ventileren bij manlief. Dus ik zei zo luchtig mogelijk: 'Ik denk dat ons dochtertje soms een betere moeder verdient dan ik.' Hij keek me met grote ogen aan en zei: 'Nou schatje, dat kun je niet zomaar zeggen! Daar schrik ik echt van als je dit soort dingen zegt! Natuurlijk ben je een geweldige moeder!' Vervolgens schrok ik zo van zijn geschrokken gezicht, dat ik dacht: oké, dit is dus niet goed. Ik wil niet dat hij zich zorgen om mij gaat maken. Straks denkt hij nog dat ik gek ben! Prima, ik houd dit voortaan gewoon voor mezelf en ik los het zelf wel op. Komt goed. Dit duurt vast niet eeuwig en over een paar maanden zijn we dit allemaal vergeten en lachen we hierom.

OMA

Wat het de eerste maanden van mijn moederschap extra zwaar maakte, was dat mijn oma overleed toen ik 22 weken zwanger was. Zij was een sleutelfiguur in mijn leven. Mijn oma was als een tweede moeder en toen ze plotseling wegviel, stond mijn wereld op zijn kop. Ze zou ons dochtertje nooit ontmoeten en ik moest dit bijzondere moment in mijn leven zonder haar doormaken. Mijn oma was een enorme inspiratiebron en ze was mijn evenbeeld. Ze leerde mij op zevenjarige leeftijd al op hakken lopen. Mijn allereerste hakken waren die van haar. Haar achtertuin werd mijn runway. Ik wilde ze nooit meer uittrekken. Net als van hoge hakken hield ze ook van de haren in de krul, lippenstift en een lekker luchtje. Steevast voor we boodschappen gingen doen, werden de lippen nog even gestift. Ik denk stiekem, dat daar mijn voorliefde voor lipgloss is geboren. Oma ging moeiteloos met de tijd mee. Dan kwam ik binnen in een leuk jurkje en zei ze: 'Ja, die kleur is weer helemaal in de mode he?' Ik kocht voor haar geen saaie verjaardagscadeaus, maar lekkere luchtjes of leuke nagellak om haar teennagels mee te lakken, want daar kon ze inmiddels toch wat lastig bij. Ik deed het met veel liefde en oma was altijd trots op haar goed verzorgde tenen. Als iemand oma complimenteerde met haar nagels, zei ze altijd trots: 'Dat doet m'n kleindochter altijd.'

SHOCK

Haar overlijden was, zoals ik al zei, heel onverwachts. Binnen een dag overleed ze aan de gevolgen van een longontsteking. Terwijl ik naast haar bed zat te waken, bleef ik maar denken: hoe kan dit gebeuren?

Mijn verhaal

Mijn liefste, allerliefste oma lag voor mijn neus te sterven en er was niets wat ik kon doen. Ik streeelde haar gerimpelde handen en fluisterde in haar linkeroor dat het goed was. 'U mag gaan lieve oma, u heeft ons zoveel gegeven. Dankzij u ben ik de persoon die ik geworden ben. U bent een fantastische oma geweest.' Manlief stuurde me 's avonds laat naar huis omdat ik moest slapen en hij nam het van me over. Om 1.00 uur 's nachts overleed ze. Twee uur na Nelson Mandela. Ze had zich geen beter gezelschap kunnen wensen tijdens haar overtocht.

Die week van haar overlijden heb ik beleefd als in een roes. Ik ging elke dag naar het rouwcentrum om naast haar te zitten, om nog alles tegen haar te zeggen wat in me opkwam. Kaarsen en muziek aan, want oma hield daar zo ontzettend van. Weer raakte ik haar schattige gerimpelde kleine handen aan. Dit keer waren ze ijskoud, net als haar gezicht. Ik bevond me in totale shock. De crematie was een absolute hel. Nog nooit in mijn leven heb ik zo gehuild als die twee uur. Dankzij de zwangerschapshormonen huilde ik in overtreffende trap. Toen we uiteindelijk weg moesten bij de kist, knuffelde ik de kist met beide armen, hysterisch huilend. Als ik er nu weer aan terugdenk, krijg ik kippenvel van mijn nekharen tot aan mijn tenen.

Uiteraard heb ik me toen heel vaak afgevraagd of dit gigantische verlies invloed zou hebben op mijn gesteldheid na de bevalling. Dit heb ik besproken tijdens talloze bezoeken aan de gynaecoloog. Maar omdat iedereen bleef zeggen dat ze dat niet wisten, of dat het wel goed zou komen en dat we het tegen die tijd wel zouden zien, heb ik het gelaten voor wat het was. Of het een self-fulfilling prophecy was, of domme pech: we zullen het nooit weten.

MOED OM TE VERTELLEN

Toen ik me na de bevalling al een aantal weken totaal ontredderd voelde, besloot ik mijn oude psycholoog te bellen, die mij ook had begeleid tijdens het rouwproces om mijn oma. Ze had me toen heel goed geholpen en ik voelde een enorm fijne klik met haar. Helaas had ze een wachtlijst en duurde het even voordat ik bij haar terecht kon. Toen de vervanger van mijn huisarts op bezoek kwam en zag hoe slecht ik eraan toe was, heeft zij ervoor gezorgd dat ik sneller bij mijn psycholoog terecht kon. Ik durfde bij de aanvang van mijn therapie sessies niet meteen te vertellen wat er zich in de diepste krochten van mijn ziel afspeelde. Gelukkig vroeg mijn therapeute goed door en uiteindelijk durfde ik te zeggen wat ik allemaal dacht. Dus toen ik na vijf sessies eindelijk de moed had om haar te vertellen wat er allemaal in mijn hoofd omging, zei ze: 'Tilda,

Mijn verhaal

jij hebt net als veel andere jonge moeders last van intrusies. Dit zijn dwanggedachten die het overgrote deel van de mensheid ook hebben. Alleen laten zij die gedachten net zo makkelijk los als dat ze opkwamen. Jij bekijkt ze echter met een vergrootglas en legt op elke slak zout. Daardoor wordt het in je hoofd steeds groter en steeds erger.' Toen ik vervolgens vertelde wat ik allemaal voelde, stelde ze haar diagnose meteen bij: 'Je hebt een postnatale depressie.'

Aha. Dit was voor mij een enorme eyeopener. Intrusies dus. Ik had van manlief inmiddels een googleverbod, omdat ik heel onzeker werd van wat ik allemaal op internet las. Dus printte mijn psycholoog een artikel uit van Psychologie Magazine en dit artikel heb ik herhaaldelijk gelezen tot de randen van het papier gerafeld en omgekruld waren. Net zo lang tot ik het begreep en er niet meer bang van werd.

CONTROLFREAK

Voor mij was de postnatale depressie niet zoals in het boek van Heleen van Rooijen *De gelukkige huisvrouw*. Ik verstopte m'n kindje niet in een verhuisdoos en deed ook niet alsof ze er niet meer was. Ik verwaarloosde mijn baby niet. Integendeel, ik was juist overbezorgd en panisch dat haar iets zou overkomen. De controlfreak in mij draaide overuren en vanbinnen werd ik langzaamaan een heel onzekere en wankelende versie van mezelf.

Na een aantal weken therapie vroeg mijn psycholoog of ik antidepressiva wilde proberen. Hoe aanlokkelijk die gedachte ook was, ik wist dondersgoed hoe verslavingsgevoelig ik ben en ik durfde het niet. Ik voelde me zo onzeker en wilde niet afhankelijk worden van medicatie. Ik wilde het zelf doen, op eigen kracht. Zodat, als het eenmaal beter ging, ik wist dat dit door mijzelf zou komen en niet door de medicijnen. Ik wilde er op den duur niet bang voor zijn om ermee te stoppen. Het aanslaan van antidepressiva duurt minimaal twee tot vier weken en succes is nooit gegarandeerd. 70 procent van de mensen die dit soort medicatie gebruikt, heeft er baat bij. Ik wilde dit op eigen kracht doen. And so I did. Mijn therapeute vond me dapper en respecteerte mijn besluit volledig. Ze vertelde me eerlijkheidshalve wel dat het misschien langer kon gaan duren, maar dat nam ik maar op de koop toe. Hiermee zeg ik niet dat elke moeder een postnatale depressie zonder medicatie moet doorstaan. Aan alle moeders met een postnatale depressie die wel antidepressiva slikken of geslikt hebben: heel goed dat je deze keuze gemaakt hebt! Want je maakt die keuze altijd voor jezelf en voor niemand anders. Ik hoop dat je er veel baat bij hebt (gehad)!

Mijn verhaal

FROU FROU BEGELEIDING

Na acht maanden merkte ik dat mijn depressie steeds meer op begon te klaren. Diep van binnen herinnerde ik me de opmerking van mijn kraamverzorgster nog en dacht ik na over wat ik nu echt met mijn leven wilde. Deze depressie bleek achteraf een reset van mijn brein. Er was ruimte in mijn hoofd om weer na te denken over de toekomst. Ik voelde dat ik niets liever wilde dan andere moeders helpen. Dus heb ik mezelf omgeschoold tot lifecoach en ben ik mijn praktijk gestart voor moeders die geen lucht meer krijgen. De naam Frou Frou komt van de herinneringen die ik heb aan mijn oma. Zij was mijn vertrouwenspersoon, degene aan wie ik alles kon vertellen. Onder het genot van een pot thee en haar lievelingskoekjes (de Frou Frou'tjes van Verkade) kon ik in alle rust bij haar altijd mijn verhaal kwijt. Ik wil dat mijn cliënten zich bij mij net zo veilig en vertrouwd voelen, als ik mij toen voelde. Vandaar dat ik heb gekozen voor de naam Frou Frou Begeleiding.

A decorative floral wreath made of black ink drawings of leaves, branches, and small flowers, framing the central text.

1
Herken de
signalen van
een postnatale
depressie

“JE HEBT MOED NODIG OM JE DEPRESSIE AAN
TE KAARTEN BIJ EEN ANDER. KIES IEMAND WAARBIJ
JIJ JE VEILIG VOELT.”



Hoofdstuk 1 – HERKEN DE SIGNALLEN VAN EEN POSTNATALE DEPRESSIE

Mijn cliënte Marianne (35 jaar) werd compleet wanhopig doordat ze niet sliep. Haar kindje bleek een huilbaby. Ze schrok soms zo van gedachten als: als ik nu een kussen op haar hoofdje druk, is het voorbij. En de gedachte: ik ben een slechte moeder, volgde daar razendsnel op. Zoals veel moeders die een postnatale depressie doormaken, dit soort gedachten hebben. Of ze vertelde me dat ze er met haar hoofd niet bij was geweest en de gordel van de maxicosi niet had vastgemaakt. Het schuldgevoel dat ze daarna voelde, durfde ze met niemand te delen. Enkele generaties geleden kwam een postnatale depressie voor bij naar schatting 10 procent van de pas bevallen moeders. Vandaag de dag heeft 12 tot 20 procent ermee te maken, in een variatie van mild tot zeer ernstig. De meeste vrouwen zijn drie tot vijf dagen na de bevalling melancholisch, maar dat wordt als normaal beschouwd. Ik wist ook van mijn vriendinnen in mijn directe omgeving dat het echt wel pittig kon zijn.

Veel jonge moeders hebben de eerste paar dagen na hun bevalling snel last van (spontane) huilbuien, prikkelbaarheid, nervositeit en slaapproblemen. Deze periode wordt ook wel de *'babyblues'* genoemd. Maar liefst 50 tot 80 procent van de nieuwbakken moeders heeft hier last van. Vaak is dit vanaf de derde tot ongeveer de tiende dag na de bevalling. Meestal gaan deze klachten vanzelf weer over.

Bij sommige vrouwen treden de klachten niet meteen op. Bij een deel beginnen deze pas een paar weken na de bevalling of zelfs pas als ze weer gaan werken. Problematisch wordt het wanneer bij die vrouwen de depressieve stemming maanden aanhoudt. Hoofdpijn, prikkelbaarheid, verlies van eetlust, huilbuien en slecht slapen zijn alarmsignalen.

OORZAKEN

Het risico dat een vrouw een depressie doormaakt, verdrievoudigt in de eerste maand na de bevalling in vergelijking met vrouwen van dezelfde leeftijd die niet in hun kraamtijd zitten. De veranderende hormoonhuishouding maakt jonge moeders extra kwetsbaar, maar het zijn vaak de moeilijke psychosociale omstandigheden die hen echt vloeren:

- je hebt een slechte relatie met je ouders
- je hebt je moeder of een moederfiguur verloren
- je ouders wonen ver weg
- je wilt alles onder controle houden
- je hebt heel hoge verwachtingen
- je hebt ruzie met mensen in je sociale kring
- je hebt problemen op je werk
- je hebt financiële moeilijkheden of schulden

Hoofdstuk 1 – HERKEN DE SIGNALLEN VAN EEN POSTNATALE DEPRESSIE

De stijging van het aantal postnatale depressies is gerelateerd aan de toename van psychosociale problemen in de samenleving. Vroeger konden de meeste jonge moeders nog een beroep doen op hun eigen moeder, die vaak thuis was. Tegenwoordig werken grootmoeders vaak buitenshuis, zijn ze gescheiden, soms leven ze met een nieuwe partner en/of stiefkinderen. In sommige gevallen zijn de oma's zelf nog een nieuw gezin gestart. Of ze zijn heel druk met hun eigen leven. Om al deze redenen kunnen ze minder instaan voor de opvang van hun dochter en kleinkind. Nieuwe moeders zijn daardoor meer op zichzelf aangewezen.



Prenatale depressie

Een depressie voorafgaand aan de bevalling en tijdens de zwangerschap komt volgens het Trimbos-instituut ook regelmatig voor. De zogeheten *prenatale depressie*.

Deze is echter een ondergeschoven kindje en de literatuur laat hier weinig concreets over los. De schattingen over het aantal prenatale depressies zijn vaag en de meeste preventies zijn gericht op de postnatale depressie. Vooral preventie hiervan is volgens het Trimbos-instituut heel belangrijk.

RELATIE MET JE OUDERS

Soms creëert de groeiende afstand tot je eigen ouders een moeilijke omgeving, terwijl een jonge moeder juist behoefte heeft aan ondersteuning en houvast. Tijdens de periode na de bevalling komt de zoektocht naar een referentiefiguur vanzelf op gang: wat is het moederschap, wat maakt een vrouw een goede moeder? Jonge moeders kijken dan terug op hun eigen kinderjaren en herbeleven soms ook traumatische ervaringen uit hun jeugd. Psychoanalytici kennen dit fenomeen als *ghosts in the nursery*. Bij mij was dit ook het geval. Ik had vroeger een vrij gecompliceerde band met mijn moeder en hierdoor kwamen dit soort moeilijke herinneringen naar boven. Als je zelf moeder bent geworden, wordt er een enorm beroep gedaan op het zelfrelativeringsvermogen. Iets waar je net na de bevalling eigenlijk amper over beschikt. Sommige moeders kunnen die nieuwe rol als moeder amper aan, laat staan als er dan nog onverwerkt leed bovenop gestapeld komt.

Een postnatale depressie treedt ook eerder op bij moeders die veel moeite hebben met de rolverandering. Eerst waren ze gewoon Ilse en nu