



Postpartum depressie

Hoe kun je moeders hierin ondersteunen?

Postpartum depressie (depressie na een bevalling) komt veel voor en kan grote gevolgen hebben voor de ontwikkeling van de betrokken kinderen. Wat zijn die gevolgen? Hoe maak je dit onderwerp bespreekbaar? En hoe kun je als pedagogisch medewerker ouder en kind tot steun zijn? Op deze en andere vragen geeft journalist en cultureel antropoloog Anne Marleen Meulink antwoord in haar boek *Postpartum depressie. Depressief na een bevalling: oorzaken, gevolgen en adequate ondersteuning*, dat onlangs verscheen bij uitgeverij SWP.

Tien procent van de pasbevallen vrouwen ontwikkelt een depressie. In Nederland hebben dus jaarlijks 20.000 baby's te maken met een moeder die zich ongelukkig en gespannen voelt. Vaak komt een postpartum depressie als donderslag bij heldere hemel. De moeder verheugde zich op de komst van haar kindje, en verwachtte een gelukkige tijd tegemoet te gaan. Wanneer het tegendeel het geval blijkt, kan dat verwarrend, beschamend en erg pijnlijk zijn. Veel moeders schamen zich zo voor hun gevoelens dat zij daar niet over durven te praten. Degenen die dat wel doen, stuiten vaak op onbegrip: 'Wie is er nou depressief wanneer ze net een gezond kind heeft gekregen?' Echter, postpartum depressie is een verschijnsel van alle tijden, dat overal ter

wereld voorkomt en dat allerlei soorten vrouwen treft. Dat feit verdient meer aandacht, ook omdat de kinderen van moeders met een postpartum depressie (zowel de baby's als eventuele oudere kinderen) daar ernstig onder kunnen lijden. De ene depressie is de andere niet. Er zijn milde en ernstige varianten en ook de symptomen zijn niet altijd hetzelfde. Maar ook in het geval van een milde depressie moet de impact daarvan op kinderen niet worden onderschat.

Geen veilige ander

Wat gebeurt er met baby's van wie de moeder depressief is? Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de veilige hechting van deze kinderen in het gedrang kan komen. Hun moeders

‘Deze kinderen hebben meer dan andere kinderen behoefte aan een veilige omgeving’

kunnen door de depressie minder responsief, sensitief en coöperatief reageren. Als gevolg daarvan ervaren deze kinderen te weinig dat er een veilige, geruststellende ander is op wie zij kunnen terugvallen. Zij durven daardoor de wereld minder te verkennen en ontwikkelen minder vertrouwen. Dat kan gevolgen hebben voor zowel de sociaal-emotionele, de cognitieve als de lichamelijke ontwikkeling van deze kinderen. Baby's en peuters van moeders met een depressie zijn vaak teruggetrokken, minder actief en minder vrolijk dan andere baby's. Zij brabbelen minder en zijn vaker boos en ontevreden. Ze gaan later lopen en praten en komen vaker in gevaarlijke situaties terecht omdat depressieve moeders minder geneigd zijn veiligheidsmaatregelen te treffen (zoals het gebruik van autostoeltjes of stopcontactbeschermers).

Voor de partner is de depressie vaak een grote teleurstelling. Hij had verwacht een vrolijke tijd tegemoet te gaan, maar ziet in plaats daarvan zijn vrouw worstelen met haar gevoelens. Een postpartum depressie kan de ontwikkeling van eventuele andere kinderen ook schade toebrengen. Zij merken dat hun moeder moeilijk contact maakt en minder op hen afstemt, wat ze een onveilig gevoel geeft. Daardoor kunnen ze angstig en onrustig worden. Depressie is bovendien één van de belangrijkste risicofactoren voor kindermishandeling. Een gezin met een depressieve ouder heeft daarom altijd extra steun nodig.

Begripvolle houding

Postpartum depressie is geen zeldzaam verschijnsel, maar komt juist veel voor. Pedagogisch medewerkers krijgen onvermijdelijk te maken met kinderen van moeders die een postpartum depressie hebben of hebben gehad. Het is aan te raden om bij de intake van een nieuw kind expliciet te vragen naar de wijze waarop de ouders de periode na de bevalling hebben ervaren. Wanneer je weet dat een moeder een postpartum depressie heeft, of heeft gehad, kun je daar in je werk rekening mee houden.

Wat kunnen medewerkers in de kinderopvang voor deze groep ouders en kinderen betekenen? Van groot belang is een begripvolle, niet-veroordelende houding. Vrouwen met een postpartum depressie zijn niet gek. Zij hebben de pech tot de tien procent pasbevallen vrouwen te behoren die, door een samenloop van omstandigheden, in psychisch opzicht ernstig

uit balans raakt. Zij voelen zich somber, angstig en waardeloos en hebben veel behoefte aan sociale steun. De interactie met hun kind(eren) is door de depressie verstoord.

Je kunt bijdragen aan een verbetering van die interactie door de moeder de kans te geven haar gevoelens te uiten en haar te bevestigen in wat zij wel goed doet en wat er wel goed gaat met haar kind. Probeer bespreekbaar te maken wat je ziet zonder de moeder te veroordelen. Daardoor zal zij zich immers alleen maar ellendiger gaan voelen. Wanneer de moeder zich gesteund voelt, zal dat haar herstel bespoedigen. Wanneer je bijvoorbeeld ziet dat een moeder moeite heeft om haar kind achter te laten, kun je dat benoemen: 'Je vindt het moeilijk om hem achter te laten, hè? Dat begrijp ik, maar we zullen goed voor hem zorgen en je verdient het ook om even tijd voor jezelf te hebben.' Wanneer je ziet dat een moeder weinig contact maakt met haar kind, kun je haar daarbij helpen door bijvoorbeeld te zeggen: 'Sara heeft vandaag een schilderij gemaakt. Ze wil dat heel graag even aan jou laten zien.'

Gezien en gehoord voelen

Kinderen van een depressieve moeder vertonen vaak teruggetrokken en angstig gedrag. Vaak ook laten zij aangeleerde hulpeloosheid zien ('ik kan het niet zelf') en vertonen gedrag als vastklampen en erg dwingend en snel boos zijn. De moeder vindt het door haar depressie en het daaruit voortvloeiende schuldgevoel vaak moeilijk om grenzen te stellen waardoor het kind verwend kan overkomen. In werkelijkheid voelen deze kinderen zich vaak erg onveilig, en maken zij zich (onbewust) veel zorgen om hun moeder. Deze kinderen hebben daarom nog meer dan andere kinderen behoefte aan een veilige omgeving waarin zij zich gezien en gehoord voelen en waarin duidelijke grenzen worden gesteld. Een omgeving waarin hun emoties er mogen zijn en voor hen worden geduid: 'Je bent boos/verdrietig/bang. Dat begrijp ik, want jij wilde ook graag met die pop spelen. Het is ook zo'n leuke pop. Nu is Fien er even mee aan het spelen, maar als zij klaar is, mag jij.' Wanneer je je in de kinderopvang bewust bent van de impact die een postpartum depressie kan hebben op het betrokken gezin, kun je door begrip en steun te bieden een grote bijdrage leveren aan het herstel van de moeder en daarmee aan het welzijn van haar kinderen. ◀