

'Mijn wolk was grijs'

Baby Extra gaf inzicht en rust

Je hoort altijd mooie verhalen: een baby krijgen is een roze wolk. Mijn wolk was grijs. Ik had een depressie. Dat is geen keuze, het overkomt je. Ik wil andere (aanstaande) moeders graag meegeven: 'Schaam je niet om hulp te vragen, je hoeft het niet alleen te doen. Mij heeft de hulp veel gebracht, ik kan nu genieten van Tessa en van het moederschap.'

Laura (25) en haar partner wonen sinds 2018 samen, met hun dochtertje Isabel (3). De zwangerschap en bevalling van Isabel zijn destijds vlot verlopen. Het welbekende leien dakje. Als het stel voor een tweede kindje gaat, is Laura al snel zwanger. Aanvankelijk gaat alles goed, maar dan krijgt Laura ineens huilbuien en hartkloppingen bij haar bezoeken aan de verloskundige. Via haar moeder en de huisarts komt ze bij de POP-Poli (Psychiatrie, Obstetrie en Pediatrie) terecht, waar een depressie wordt vastgesteld. Laura krijgt het advies hulp te vragen bij Baby Extra, maar ze wil eerst bevallen.

Periode van verwarring en schaamte

De bevalling is een verwarrende ervaring, want mede door een hoge ruggenprik gaat het allemaal zó snel dat Laura het idee heeft 'er niet werkelijk bij te zijn'. Ze ervaart ook nauwelijks moederlijke gevoelens bij nieuwgeboren dochtertje Tessa. **Laura:** "In de weken daarna ging het steeds slechter met me. Mijn partner en vriendinnen konden niet begrijpen dat ik niet blij was. Eigenlijk kon mijn moeder er nog het beste mee omgaan,

aan haar had ik veel steun. En Isabel hielp me onbewust: haar natuurlijke reacties naar de baby toe zorgden er mede voor dat ik aandacht gaf aan Tessa. Maar wat ik echt confronterend vond en me een groot schuldgevoel gaf, was dat ik geen band met Tessa had. Sterker nog, ik voelde bijna weerzin. Het lukte me gewoon niet haar de aandacht te geven die ik wel voor Isabel had. Ik schaamde me er ook voor om hulp te vragen; ik dacht dat ik het zelf wel kon."

Baby Extra zorgt voor rust en begrip

Uiteindelijk klopt Laura toch bij Baby Extra aan. Enkele laagdrempelige gesprekken met begeleider Marijke Weltevrede geven haar al meteen een gevoel van rust. "Ik kreeg de bevestiging dat het niet gek is als je niet meteen een band voelt. Bij mij had dat verschillende oorzaken: hormonale schommelingen, de snelle bevalling die me was 'overkomen', de worsteling met mezelf om hulp in te schakelen en het alsnog zelf willen doen."

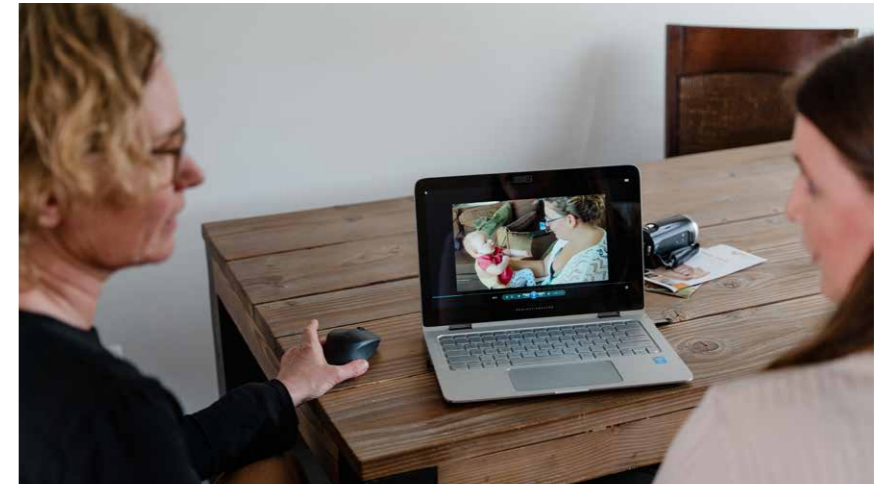
”Werkelijke beelden waren veel positiever dan ik dacht.

Ik was te perfectionistisch. Onder die omstandigheden kost een band opbouwen tijd en die moest ik ook nemen, adviseerde Marijke."

Video-hometraining (VHT)

Een kernelement van Baby Extra is video-hometraining (VHT), waarbij het contact tussen ouder en kind wordt gefilmd om de hechting inzichtelijk te maken. Laura zag het filmen aanvankelijk niet zitten, maar is er achteraf juist erg blij mee. **Marijke:** "We filmen niet zozeer de ouder, we praten ook niet in termen van goed of fout handelen. We filmen vooral de baby en hoe actief het kindje is in het zoeken naar contact met de ouder. We kijken dan samen terug naar wat de baby laat zien en hoe de baby zijn best doet om de ouder dichtbij zich te houden. Het kind wil zich heel graag hechten."

Laura: "Op het filmpje zag ik inderdaad dat Tessa moeite deed om in contact met mij te komen, ondanks dat ik alles op de automatische piloot deed. Ik had het gevoel van binding toen zelf nog niet. Maar ik zag dat Tessa naar me keek, me opzocht en rustig werd door mijn stem. Door vanuit haar perspectief te kijken zag ik dat ik het helemaal niet slecht deed."



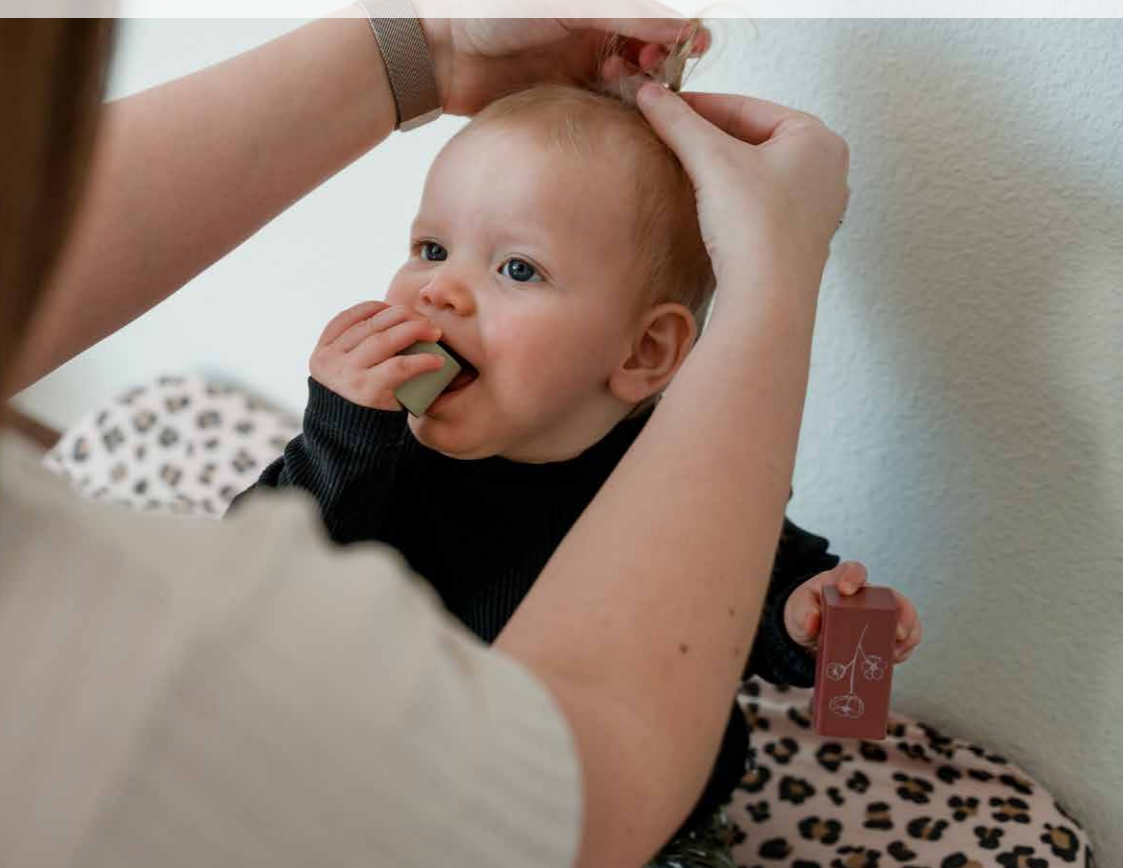
• Marijke Weltevrede van Baby Extra bekijkt en bespreekt samen Laura de gefilmde opnames van Laura met Tessa
Foto: Zuiver Fotografie

Beelden tonen vorming band moeder en kind

Marijke: "Moeders met een depressie hebben vaak een negatief beeld van zichzelf, voelen zich tekortschieten. Door de gefilmde beelden hier naast te zetten, worden ouders zich ervan bewust hoeveel ze betekenen voor hun kind en wat ze allemaal wél in plaats van niet doen. **Laura** knikt: "Door mijn eigen negatieve gedachten had ik niet gezien hoe Tessa op alles reageerde. In dat filmpje werd me dat duidelijk. Ik denk dat dát me voornamelijk heeft geholpen. De werkelijke beelden waren zoveel positiever dan hoe ik over mijn band met Tessa dacht. Mijn schuldgevoel verdween, omdat ik beseftte dat ik het gewoon goed doe. Daardoor kon ik weer genieten en begon ik me echt moeder van Tessa te voelen. Ik wil tegen andere moeders zeggen dat ze zich niet moeten schamen voor hun grijze wolk of zich zwak hoeven te voelen als ze hulp zoeken. Je staat er niet alleen voor! Blijf niet alleen doorploeteren, maar zoek hulp. Dat brengt je echt verder. Dat is niet alleen fijn voor jezelf maar ook voor je baby en iedereen in je omgeving."

• Laura en haar jongste dochter Tessa maken contact tijdens het aankleden

Foto: Zuiver Fotografie



Wat is Baby Extra?

Een goede band tussen ouder en kind is belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. In de eerste 1000 dagen wordt de basis gelegd voor een veilige hechting. Wanneer (aanstaande) ouders zelf (tijdelijk) problemen hebben, gaat het opbouwen van deze band niet altijd vanzelf. Een gebrekkige hechting kan nadelige gevolgen hebben in het verdere leven van een kind.

Al in 2006 hebben GGzE, Combinatie Jeugdzorg en (het huidige) GGD Brabant-Zuidoost Baby Extra opgezet, een regionaal expertisecentrum op het gebied van babyontwikkeling en de ouder-kindrelatie. Baby Extra heeft een kort preventief aanbod voor aanstaande ouders en ouders met een baby tot 1 jaar oud. Dit omvat gesprekken en het maken van filmopnames via de methodiek Video-Hometraining (VHT). Ook een oudercursus is mogelijk. Zo helpt Baby Extra ouders, ondanks hun eigen problemen, een 'goede start' te maken met hun baby en mogelijke hechtingsproblemen te voorkomen.

Kansrijke start

Baby Extra is betrokken bij het 'Actieprogramma Kansrijke Start' van de gemeente Eindhoven, onderdeel van het gelijknamige landelijke actieprogramma. Het programma wil de hulp aan kwetsbare (aanstaande) ouders in deze eerste periode van hun kind stimuleren, onder meer via soepele samenwerking en onderlinge verwijzing van alle betrokken partijen. In Eindhoven wordt er onder meer sterk ingezet op vroegsignalering en het inzetten van de juiste behandeling en begeleiding van zwangeren en moeders met depressieve klachten. Onderzoek wijst namelijk uit dat een depressie van de moeder in haar zwangerschap en/of in de twee jaar na de geboorte, bij kinderen later kan leiden tot ontwikkelingsproblemen op sociaal en emotioneel vlak.

Meer informatie: www.babyextra.nl en www.kansrijkestartnl.nl

Mede tot stand gekomen met medewerking van Nannie van den Eijnden