

Anne Marleen Meulink: 'Postpartum depressie' Depressief na een bevalling: oorzaken, gevolgen en adequate ondersteuning. Uitgeverij SWP, Amsterdam 2015. ISBN: 9789088505195. Zie ook: <http://www.swpbook.com> (Postpartum depressie (PPD)/ AG/PO/ED)

Soort boek/ziekte stijl:

Boek van 138 pagina's waarin ervaringsdeskundige journaliste Anne Marleen Meulink allerlei informatie op wetenschappelijke basis heeft geordend. Deze informatie licht de oorzaken van, gevolgen van en adequate ondersteuning bij een PPD, ook voor de omgeving, toe. Daarbij levert zij een hoofdstuk over hoe verbetering van zorg kan worden bereikt. In het boek zijn 6 korte ervaringsverhalen van vrouwen(onder pseudoniemen) opgenomen die een PPD hebben gehad.

Flaptekst: *'Postpartum Depressie'* is geschreven voor iedereen die steun wil bieden aan vrouwen die in deze bijzondere levensfase psychisch lijden. Het boek is een bron van toegankelijke en bruikbare informatie voor verloskundigen, gynaecologen, huisartsen, psychologen, psychiaters, kraamverzorgenden en medewerkers in de jeugdgezondheidszorg, maar ook voor andere belangstellenden, zoals de partners, familieleden en vrienden van vrouwen met een postpartum depressie.'

Over de schrijfster:

Anne Marleen Meulink (1976) is journalist en cultureel antropoloog. Zij werkte o.a. als beleidsmedewerker binnen voor welzijnsorganisaties en een tiental jaren binnen het onderwijs. In 2012 ging zij zich fulltime richten op het schrijven. Sindsdien is zij voor verschillende media werkzaam als freelance journalist. Na de geboorte van haar eerste kind kreeg Anne Marleen, een postpartum depressie.

http://pdf.swphost.com/recensie/artikel_Kraamsupport.pdf: 'Zij werd in die periode geconfronteerd met een groot gebrek aan kennis hierover bij de betrokken zorgverleners. Dit motiveerde haar tot het schrijven van een boek over het onderwerp.

'Wanneer mensen mij vragen hoe dat voelt, een postpartum depressie,' schrijft Meulink, 'dan antwoord ik weleens: stel je de volgende keer dat je met zware griep in bed ligt voor dat je in die situatie voor een pasgeboren baby zou moeten zorgen. En niet één dag, maar de komende maanden, misschien wel voor altijd. Stel je ook voor dat je zielsveel van die baby houdt, en dat je weet dat hij vrolijkheid, gezelligheid en uitdaging nodig heeft om zich goed te kunnen ontwikkelen. Als je je kunt indenken hoe dat voelt, begrijp je enigszins hoe het is om een postpartum depressie te hebben. Enigszins, want het blijft met geen pen te beschrijven hoe verdrietig het is om een baby in je armen te hebben terwijl de tranen over je wangen stromen en alles in je kapot lijkt te zijn.'

Zie ook: <http://www.swpbook.com/auteurs/789>

Korte beschrijving:

Pag.8: *'Veel vrouwen krijgen dus niet de hulp die zij nodig hebben, met alle gevolgen van dien voor henzelf, hun kinderen, hun partner en hun familie. En dat is zonde, omdat uit onderzoek steeds weer blijkt dat adequate sociale steun de ernst en de duur van een postpartum depressie aanzienlijk beperkt (...)*

Dit boek heeft daarom tot doel de kennis over deze aandoening te vergroten. Op basis van actuele wetenschappelijke bevindingen geeft het zicht op wat er bekend is over oorzaken, risicofactoren, behandelingen en gevolgen van postpartum

depressie en biedt het hulpverleners en andere betrokkenen aanknopingspunten voor effectieve ondersteuning. De beschreven feiten worden geïllustreerd met ervaringsverhalen van vrouwen (alle namen zijn gefingeerd).'

Het boek is onderverdeeld in de volgende hoofdstukken: Een stille ramp, Een postpartum depressie (h)erkennen, Op zoek naar het waarom, Een bio psychosociaal perspectief op postpartum depressie, Voorkomen is beter dan genezen, Ondersteuning en behandeling van vrouwen met een postpartum depressie, Kind van een moeder met een postpartum depressie, Verder na een postpartum depressie, 'Dit was niet nodig geweest' Heldere uiteenzettingen over oorzaken, gevolgen van postpartum depressie, gevolgen voor omgeving en tips voor verbetering van zorg worden afgewisseld door 7 verhalen van achtereenvolgens Marieke, Ilse, Pauline, Mariët, Eva en Dieuwke. Het boek geeft daarbij handvatten voor effectieve ondersteuning en behandeling, besteedt aandacht aan de impact van postpartum depressie op de betrokken kinderen en aanbevelingen voor betere (professionele) zorg rond postpartum depressie. Taboedoorbreking op somberheid en angst tijdens zwangerschap en kraamtijd staat bovenaan.

Wat viel op:

- De motivatie van Anne Marleen Meulink om dit boek te schrijven: het gebrek aan kennis bij hulpverleners dat zij heeft ervaren (zie ook rubriek over de schrijfster). Waarbij zij met het boek niet alleen informatie op basis van actuele wetenschappelijke inzichten geeft, maar ook handvatten voor effectieve ondersteuning en behandeling. Haar eigen ervaringen en die van anderen geven daarbij inzicht in hoe het is om een PPD te hebben en ook hoe het voor de omgeving is.
- Het verhaal over de 'nazorg' in een dorp in Maleisië verraden haar antropologische achtergrond.
- Nuttig is de lijst met aanbevelingen voor betere (professionele) zorg rond postpartum depressie. Op pagina 128 staan er meer op basis van wat er in het boek besproken is: een lijst van 18, waaronder genoemd worden: bejegening, bio psychosociaal perspectief, voorbereiding, screenen, slaaptekort, eenzaamheid, verlofregelingen.

Citaten:

<http://pdf.swphost.com/inkijkpagina/850519postpartum.pdf> Inhoudsopgave en inleiding met korte toelichting op de inhoud van de hoofdstukken.

Pag.8: 'Het is van groot belang dat vrouwen die rond de bevalling een depressie ontwikkelen zo snel mogelijk passende hulp en ondersteuning krijgen. Niet alleen om hun eigen lijden te doen stoppen, maar ook omdat zij de verantwoordelijkheid dragen voor een jonge baby wiens ontwikkeling wordt geschaad wanneer zijn moeder in emotioneel opzicht te lang niet voldoende beschikbaar kan zijn (Murray & Cooper, 1997).'

Pag.39 (Pauline, kraamverzorgster): 'Twee weken na de bevalling begon ik me anders te voelen. Het lukte me nauwelijks om te slapen en ik sloeg door in de zorg voor Daniël en voor het huishouden. Ik was doodmoe. Alles moest perfect hè? (...) We woonden in die

tijd noga achteraf en ik kwam nauwelijks de deur uit.(...) Ik begreep niets van mezelf.(...) Na drie maanden ben ik naar de huisarts gegaan en die constateerde dat ik depressief was. Daar keek ik wel van op. Ik had toch een ander beeld van depressie, van vrouwen die hun baby's uit het raam willen gooien of hele dagen in bed blijven liggen.'

Pag.73: *'De bewoners van dit Maleisische dorp ...maken gebruik van de gespecialiseerde medische hulp van moderne artsen én van de traditionele, meer spirituele kennis van hun voorouders. En daarmee hebben ze in veel opzichten misschien wel het beste uit twee werelden. Gedurende veertig dagen wordt de kraamvrouw door haar sociale omgeving beschermd en verzorgd. Zij is vrijgesteld van haar normale taken...'*

Pag.128: Aanbevelingen voor betere (professionele) zorg rond postpartum depressie. (...)

- Vrouwen bejegenen met de houding van de zorgende ander.
- (...)
- Per regio in kaart brengen waar vrouwen terecht kunnen voor goede deskundige hulpverlening.
- (...)
- Alert zijn op problemen tijdens de nasleep van een postpartumdepressie.

Recensies/Extra:

In heldere taal beschrijft Anne Marleen Meulink postpartum depressie als een stoornis met een enorme en vaak langdurige impact op een grotere groep mensen dan alleen betreffende moeders. Dit boek zal bijdragen tot meer kennis van zaken bij een brede doelgroep van beroepskrachten, zodat hierdoor erkenning, sociale steun en professionele begeleiding toegankelijker wordt voor zowel moeder, als kind als het bredere netwerk om hen heen.

Cecilia van der Zeeuw, psycholoog, gespecialiseerd op het gebied van kinderen van ouders met psychiatrische problemen (KOPP) en ouderschap en psychiatrie

Flaptekst: 'Anne Marleen Meulink is erin geslaagd een goed leesbaar boek te schrijven vol nuttige en leerzame informatie voor een breed publiek. Tussen de wetenschappelijke informatie door is haar ervaringsdeskundigheid merkbaar, wat de inhoud van het boek een extra dimensie geeft. Zowel leken als hulpverleners zullen ongetwijfeld veel opsteken van dit boek, wat de vrouwen met een postpartum depressie en hun directe omgeving ten goede zal komen.'

Sanne de Metz, psychiater bij PsyQ

Flaptekst: 'Helder en overzichtelijk uiteengezet boek. Het laat zien hoe belangrijk het is als professional alert te zijn op de signalen van een postnatale depressie en te zorgen voor een goede begeleiding van een vrouw tijdens de zwangerschap en na de bevalling vanwege de grote gevolgen die het heeft voor haar, haar kind en de mensen in haar omgeving. Een goed naslagwerk!'

Sandra Rabenberg, huisarts in Haarlem

<http://djoke.nl/boek-geschreven-door-anne-marleen-meulink-postpartum-depressie/>

http://pdf.swphost.com/recensie/artikel_Kraamsupport.pdf

[http://pdf.swphost.com/recensie/Postpartum artikel Het Jonge Kind.pdf](http://pdf.swphost.com/recensie/Postpartum_artikel_Het_Jonge_Kind.pdf)