

Karin den Oudsten: 'Angst en onrust' Een waargebeurd verhaal. Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2011. ISBN 9789048420674 (PPD/Psychose (Post partum psychose (PPP)/ED/1). Zie ook: www.freemusketeers.nl en <http://www.kraambedpsychose.nl/>

Soort boek/stijl/ziekte:

Tweede boek van Karin den Oudsten waarin zij beschrijft, wat zij en haar familie meemaakten, vlak na de traumatische bevalling van haar tweede zoon in 2008, waarin zij psychotisch raakte. In dit boek schrijft zij uitgebreid over de beleving van de psychose zelf, en over de herstelperiode na de opname. In het eerste boek *Na het bidden ga ik dood* wordt meer verteld over hoe een en ander in zijn werk ging. De boeken vullen elkaar als het ware aan. Hier komt de lezer meer te weten over hoe het is om in een psychose te zitten. Een open eerlijk vlot geschreven boek van 116 pagina's.

Karin den Oudsten (achterflap): 'Vijf dagen na de bevalling van haar jongste zoon voelt Suus zich ineens heel vreemd. Tegen haar man Roel vertelt ze dat de wereld zal veranderen en dat zij daarin een leidende rol zal spelen. Voor haar is het duidelijk dat ze God is geworden: ze voelt het verdriet van alle mensen in de wereld en herschrijft de Bijbel tot een paar basisregels die voor iedereen toepasbaar zijn. De Duivel verschijnt in allerlei gedaantes en als dit gebeurt bij haar pasgeboren baby speelt ze met de gedachte om hem om te brengen.'

(<http://www.kraambedpsychose.nl/AEO.php>)

Over de schrijfster:

Karin den Oudsten (1969) deed een docentenopleiding wiskunde en bedrijfseconomie. Ze werkte eerst voor een verzekeringsmaatschappij en nu als applicatiebeheerder voor een pensioenfonds en ze schrijft boeken. Ze woont in Hoogvliet samen met haar man Rick en 2 zonen Mark en Jeroen. Den Oudsten zet zich ook in om vooroordelen tegen psychoses weg te nemen. "Als je leest wat mensen soms op forums schrijven, dat is gewoon bizar. Vrouwen mogen nooit meer kinderen krijgen, ze moeten levenslang worden opgesloten. Terwijl ik weet dat het iedereen kan overkomen en goed te genezen is".

Zie ook: <http://www.kraambedpsychose.nl/WieBenIk.php>

Korte beschrijving:

Karin den Oudsten begint dit boek met een beschrijving van hoe ze weer thuis kwam en gedurende het eerste jaar na haar opname de draad weer probeerde op te nemen. Dat viel niet mee; ze had last van angsten, vermoeidheid en ook een depressieve periode. Maar het lukte haar wel. Daarna gaat ze in op de psychose die ze na de geboorte van haar jongste zoon (Job in dit boek) kreeg.

Ze beschrijft hoe deze zich aankondigde, hoe ze opgenomen werd en later op een gesloten afdeling van een ziekenhuis belandde.

Maar ze gaat in dit boek vooral in op de psychose zelf. Karin den Oudsten dacht dat ze God zelf was, zag allerlei beelden, ervoer de werkelijkheid meest als een toneelstuk. Ze zag de Duivel in verschillende mensen en acties. Ook haar zoon Job werd soms door de Duivel bezeten, daar schrok zij enorm van. Karin beschermde haar zoons toch ook, door haar man aan het begin van de psychose te vragen ze bij haar weg te halen en door weg te lopen als ze denkt dat Job door de duivel bezeten is. Kleuren spelen een rol: als ze de kleur rood ziet, is de Duivel aanwezig, geel is minder

krachtig, dan is er sprake van verleiding en reden om alert te blijven, en bij groen is de wereld veilig. Af en toe vraagt ze zich na verloop van tijd al wel af of er toch ook niet een wereld is achter het toneelstuk. Pas toen haar oudste zoon Marc gedurende een bezoekuur begon te huilen en haar omarmde kwam die echte wereld terug en zag ze in dat ze nog een tijdje opgenomen moest blijven.

Wat viel op:

Dat Bram Karin na veertien dagen uit de psychose krijgt, en ze zich dan realiseert dat, wil ze genezen, ze nog een poosje opgenomen moet blijven. En natuurlijk ook dat zij haar man waarschuwde om de kinderen naar de burens te brengen omdat ze bang was hen wat aan te doen. Dat moet vreselijk zijn. Maar dat ze dat deed, vind ik ook krachtig, getuigen van liefde voor de kinderen.

Karin den Oudsten benadrukt dat een psychose heel wat anders is dan een postnatale depressie. Zie ook: <http://www.kraambedpsychose.nl/>

Citaten:

Pag. 71: ‘De deuren van de kamers zijn geel geverfd. Niet alleen die van de slaapkamers, maar ook die van de babykamer is geel gekleurd. Deze kleur betekent verleiding en is het hulpje van de Duivel. Geel is minder krachtig, maar reden genoeg om alert te blijven.’

Pag.78-79: “ Buuuurp!!’ Van schrik laat ik hem bijna vallen. Met een snelle beweging leg ik hem weer in mijn armen, maar de lol is eraf. Ik zit te trillen als een rietje. (...) Ik maak me zo snel mogelijk uit de voeten. Niemand heeft gezien wat er met Job gebeurde. Hij werd ineens ontzettend rood en liet me enorm schrikken. Zoiets gemeens kan alleen de duivel doen. Hij had het in de gedaante van Job bijna voor elkaar gekregen dat ik hem liet vallen. En natuurlijk zou ik hiervan de schuld krijgen, terwijl dat niet terecht was. Dit was een sublieme test van de Duivel, ik moet op mijn hoede zijn’

Pag.115: “De artsen fluisteren bepaalde dingen ik die jullie tegen mij moeten zeggen om mij in psychose te houden.’

‘Hoe kom je daar bij?’ vraagt Roel geschrokken.

‘Ik begrijp het wel. Ze willen mij niet in de war brengen en het hele toneelspel uit laten spelen.’ (...) De zorgen zijn van hun gezichten af te lezen en er ontstaat een vervelende spanning. Bram kan die spanning niet meer aan. Hij komt naar me toe, slaat zijn armen om me heen en begint enorm te huilen. Dat was het laatste zetje wat ik nodig had. Het is duidelijk. In één klap ben ik vanuit de psychose voorgoed in de realiteit beland.’

Extra:

<http://www.kraambedpsychose.nl/Boeken-en-E-Books.php>: ‘Al tijdens de kraambedpsychose ben ik gaan schrijven. Na mijn ontslag uit het ziekenhuis wilde ik eerst ervaringsverhalen van lotgenoten lezen om herkenning te zoeken. Van de boeken die ik las, was er niet één bij die me aansprak. Het boek over een hersenchip viel zo tegen dat ik besloot om zelf te gaan schrijven. En dan niet in hoogdravende taal, maar begrijpelijk en leesbaar voor iedereen.

Ik merkte ook dat veel vrouwen hun verhaal anoniem vertelden, slechts weinigen deden dit in de openbaarheid. Dat heeft me ertoe bewogen om deze taboe te doorbreken en wél die afschuwelijke dingen te beschrijven. Het is natuurlijk vreselijk om te vertellen dat je je kind iets wilde aandoen of zelfs ombrengen, maar juist daarom vind ik het noodzakelijk om erover te schrijven.

De aantekeningen vormden het fundament voor mijn twee boeken (en E-books) 'Na het bidden ga ik dood' en 'Angst en Onrust'.

<http://www.volkskrant.nl/vk/nl/2844/Archief/archief/article/detail/2871259/2011/08/27/Angstdroom-in-kraambed.dhtml>

<http://www.rijnmond.nl/nieuws/18-10-2011/erasmus-mc-onderzoekt-kraambedpsychose>

<http://www.kraambedpsychose.nl/Gastenboek.php>

<http://www.kraambedpsychose.nl/Psychose.php>

De auteur zelf over thema's/boodschappen in het boek:

Voor mijn boeken 'Na het bidden ga ik dood' en 'Angst en Onrust' heb ik de volgende thema's:

1. Dood

Tijdens de zware kraambedpsychose heb ik meermalen gedacht dat ik dood zou gaan. Gek genoeg had ik daar vrede mee, omdat ik een waangedachte had en dacht dat ik God was. Een gebed was het laatste wat ik zou doen op aarde, vandaar de titel van mijn eerste boek.

2. Schaamte(loos)

Veel vrouwen schamen zich voor het feit dat ze een kraambedpsychose hebben gehad. Ze durven niet in het openbaar te vertellen dat ze dit ziektebeeld gehad hebben. Deze twee boeken kunnen hen daarbij helpen.

Tijdens de psychose zelf is er een periode geweest dat ik geen raad wist met mijn emoties en deze alle kanten op gingen. Ik gedroeg me onmogelijk en schaamteloos naar de verpleegkundigen toe. Onderliggende emoties zoals angst en eenzaamheid veroorzaakten dit gedrag.

3. Angst

Niet voor niets is angst een belangrijk onderdeel van de titel van mijn tweede boek. Tijdens het herstellen van een kraambedpsychose merkte ik dat angsten mijn leven beheersten. Angst voor het bekijken van mijn spiegelbeeld, autorijden en het verzorgen van mijn baby. Compleet ongegrond, maar wel een vervelend restverschijnsel van de psychose. Mezelf met de angsten confronteren, erover praten en simpelweg accepteren waren de belangrijkste elementen om ermee af te rekenen. Door erover na te denken kwam ik tot nieuwe inzichten, namelijk dat mijn gevoel en verstand niet gelijk liepen met elkaar. Mijn verstand vertelde me dat mijn eigen spiegelbeeld me nooit iets aan zou kunnen doen, maar mijn gevoel zei iets heel anders. De enige oplossing was om in de spiegel te blijven kijken, ook al was ik doodsbang. Om mezelf ervan te overtuigen dat er niets zou gebeuren. Het voornaamste wat ik als mens was kwijtgeraakt, was het vertrouwen. In mezelf, in mijn zintuigen, in mijn omgeving en in anderen.

4. Vermoeidheid

Tijdens het herstellen van een kraambedpsychose is enorme moeheid een belangrijk verschijnsel. Jammer genoeg werd ik daardoor overvallen tijdens een korte vakantie met mijn gezin. Gedurende een week was ik niet vooruit te branden. Het liefst had ik een week slapend in bed doorgebracht. Achteraf gezien was het natuurlijk wel logisch dat dit gebeurde. Na een zware zwangerschap volgde een traumatische bevalling die opgevolgd werd door een kraambedpsychose met een enorme onrust in mijn lichaam.

en medicatie. Allemaal niet echt bevorderlijk voor een lichaam, dus het is niet zo vreemd dat er een tegenreactie kwam.

5. Medicijngebruik

Haloperidol werd gebruikt als antipsychotica en lithium als medicijn om de psychose langere tijd te onderdrukken. Na twee jaar lithiumgebruik werd het mogelijk om dit af te bouwen. Het was toen erg spannend of ik een bipolaire stoornis eraan overhield, maar gelukkig was daar geen sprake van.