Actrice Julie Delrue brengt voorstelling over haar postnatale psychose

Een postnatale depressie, ja, maar een postnatale psychose? Actrice Julie Delrue (34) maakte met *Mamamanie* een voorstelling over de aandoening die haar na de geboorte van zoontje Bob (3) voor drie weken in de psychiatrie deed belanden. "Toen ik in opname ging, dacht ik niet: *Wie zorgt er dan voor Bob?* Ik vroeg alleen: *Mag ik mijn muziek meenemen?*"

TEKST: ANNELIES RUTTEN / FOTO: STEFAAN BEEL

Haar hele telefoonboek opbellen om te vertellen hoe ongelofelijk goed zij wel kan bevallen. Of tientallen briefjes vol krabbelen met rare gedachten. Of aanhoudend lachen en niet kunnen stoppen met babbelen. In 2020 werd actrice Julie Delrue mama van Bob. Een paar dagen na haar bevalling begon ze zich vreemd te gedragen. De typische vermoeidheid na de bevalling, dacht men eerst. Maar al gauw bleek er meer aan de hand. Julie kreeg een 'postnatale psychose', een vrij zeldzame psychiatrische aandoening, veroorzaakt door de ontregeling van het immuunsysteem na de zwangerschap. Over wat ze heeft meegemaakt, heeft Delrue nu de voorstelling *Mamamanie* gemaakt, die dit weekend in première gaat. "Omdat het een bijzonder verhaal is", zegt ze. "Maar ook om te vertellen: *Dit bestaat.*"

Wanneer had jij door dat er iets niet klopte?

"Vanaf de tweede nacht gebeurden er rare dingen. Ik kreeg een intense droom, een visioen bijna, waarin ik Bob op zijn 18de bij ons naar binnen zag stappen. In tranen heb ik mijn vriend wakker gemaakt. Ik zei: *Ik ken hem, ik weet nu al wie hij is.* Het kon voor mij ook geen toeval zijn dat Bob twee weken te vroeg was gekomen, precies op de verjaardag van mijn mama, die vier jaar eerder gestorven was aan borstkanker. En al snel volgden andere symptomen: het lachen en babbelen, de briefjes die ik vol krabbelde, waarbij ik alles even belangrijk maakte. Ik schreef: *Bobje heeft goed gedronken.* Maar ook: *Er zit een vlek op het plafond.* Ik had zelf door dat er iets niet klopte. Ik was daar zelfs op voorbereid. Mijn papa is ook al gestorven. Ik wist: *Het feit dat ik geen ouders meer heb, kan een emotionele reactie geven.* Tijdens haar behandeling had mijn mama bovendien een psychotische reactie gehad op corti-

"In plaats van voor mijn kind te zorgen, maakte ik knutselwerkjes voor hem"

> "Ja, ik ga er later met mijn zoontje over praten. Ik ga zeggen: *Toen jij geboren werd, was mama een beetje zot*"

sone. Ik wist dat er een zekere kwetsbaarheid was. Ik heb toen zelf om een psychiater gevraagd. Die zei: *Voor een psychose heb je te veel zelfreflectie.* Ik moest naar huis gaan en goed slapen."

Maar thuis liep het al snel fout.

"Ja. Door mijn onrust lukte de borstvoeding niet meer. Toen mijn vriend midden in de nacht poedermelk ging kopen, voelde ik mij vreselijk gefaald. Daarna begon mijn lichaam uit te vallen. Ik kon eerst mijn arm, dan mijn been niet meer bewegen. Maar terwijl ik in de zetel lag om te bekomen, was ik voortdurend mopjes aan het maken en liedjes aan het zingen. Ik verloor ook de connectie met Bob. In plaats van te denken: *Hij moet eten*, dacht ik: *Anderen zullen wel voor hem zorgen.*"

En toen zei de vroedvrouw: "Jij moet naar de spoed."

"Ja. Een week na mijn bevalling hebben mijn zus, mijn lief en Bobje me weggebracht. In de wachtzaal was ik precies een jukebox. De hele tijd zingen. Ik had ook tics. Die stopten alleen als ik lachte. Daarna begonnen ze opnieuw. Het rare was: ik besefte dat ik mijzelf niet was, maar toch kon ik het niet tegenhouden. Ik heb toen slaapmedicatie gekregen en ben één nacht in het ziekenhuis gebleven. De volgende ochtend ging het beter. Ik wilde naar huis, naar Bob. Ik kreeg medicatie en moest goed opgevolgd worden."

Maar thuis ging het helemaal niet beter?

"Ik was al thuisgekomen met een gigantische Mickey Mouse-ballon uit het ziekenhuiswinkeltje. Dat was al geen goed teken. *(lacht)* Mijn omgeving heeft het lang volgehouden. Maar op den duur werd het te zwaar. Ik had crisissen waarbij mijn lichaam heftig trilde. Mijn beste vriendin is nog óp mij gaan liggen, om me te kalmeren. Terwijl ze dertig keer dezelfde mop vertelde, want alleen lachen hielp om te ontspannen. Op een bepaald moment zaten alle zorgverleners in een halve kring rond mij. *Julie, het zou beter zijn dat je wordt opgenomen.* Op dat moment heb ik niet eens gedacht: *En wie zorgt er dan voor Bob?* Ik vroeg alleen: *Mag ik mijn muziek meenemen?* Ik heb zelfs nog een selfie genomen met mijn duim omhoog voor de ingang van het ziekenhuis. Gelukkig hadden ze mijn gsm afgenomen, zodat ik die niet kon posten. Eenentwintig dagen ben ik in het ziekenhuis geweest. Er is veel dat ik mij niet herinner. Ik weet wel nog dat ik altijd luide muziek opzette in mijn kamer. En dat ik teksten liep te declameren. Want ja, ik was actrice. Ik had ook besloten om met mijn psychiater enkel Engels te praten. En soms gedroeg ik mij echt als een klein kind. Ik heb nog op het raam van de verpleging staan bonken omdat ik te lang op mijn medicatie moest wachten. En dan huilen als een kind omdat ik op de vingers werd getikt."

Zag je Bob in die periode?

"Elke dag kwam iemand uit mijn omgeving langs om hem even op mij te leggen, zodat de connectie niet verloren ging. Ik weet nog dat ik zijn vingertjes vasthield. Maar als ze zeiden: *Ga je een flesje geven?*, had ik altijd wel een reden om dat niet te doen. Ik zat met zoveel onrust. Ik was wel fier op mijn kind. Als de andere patiënten vroegen: *Vous avez un petit bébé?*, zei ik: *Oui oui, il est si mignon. (Julie lag in een Brussels ziekenhuis, red.)* Maar in plaats van voor hem te zorgen, maakte ik tekeningen en knutselwerkjes voor hem."

Hoe ben je uit je psychose geraakt?

"Door medicatie. Ik herinner me haarscherp het moment waarop de klik kwam. Ik stond in de douche, keek naar mijn hand en *baf*, ik was terug. Het was een soort 'wakker worden'. Ik dacht: *Wat doe ik hier?* Ik was een leeuwin die bij haar welp wilde zijn. Toen ik een weekend naar huis mocht, ben ik niet meer teruggekeerd. Alleen nog om mijn medicatie op te halen en om dat kamertje op te ruimen. Dat voelde als een *crime scene.* Ik zie me de tekeningen nog van de muur halen. Denkend: *Ik heb de eerste maand van mijn kind al gemist. Die komt nooit terug.*"

Voelde je snel weer de connectie met Bob?

"Ja. Met Bob thuis zijn was de beste medicatie. Het was wel confronterend dat ik nog zoveel moest leren. Wanneer krijgt hij zijn fles? Hoe geef ik een badje? Bob had ook al gewoontes. *Hij ligt graag ingebakerd*, zeiden ze. Dat anderen mijn kind beter kenden, vond ik keihard. Op twee maanden moest Bob ook naar de crèche. Omdat men dacht: *Voltijdse zorg zal misschien nog te zwaar zijn voor Julie.* 'Gelukkig' was de crèche vaak gesloten door corona en heb ik toch veel voor Bobje kunnen zorgen." *(lacht)*

Kon je jezelf vertrouwen met je kind?

"Ja. Ik wist dat mijn psychose gelinkt was aan mijn bevalling. Ik heb ook nog een jaar lang lithium geslikt, medicatie om de hoogtes en laagtes af te vlakken. Dat was nodig. Al is het triestig als dat samenvalt met het eerste levensjaar van je kind, want zeker naar boven toe heb ik het gevoeld. Ik werd ook in de gaten gehouden. Ook dat was confronterend. Want ik ben altijd onstuimig geweest. Luid lachen, enthousiast zijn, dat is wie ik ben. Maar ik moest aftasten: *Hoeveel zottigheid wordt nog getolereerd?*"

Voel je schaamte over wat je hebt meegemaakt?

"Nee. In het begin wel over het feit dat mijn omgeving me zo heeft moeten zien. Maar ik had rap de behoefte om erover te praten. Als een tante zei: *Het ging zeker wat moeilijk met de borstvoeding?*, dan zei ik: *Nee, ik heb drie weken in de psychiatrie gezeten en pillen moeten slikken.* Kijk, het is pure chemie. Het is mij ook maar overkomen. Dus ik schaam mij niet. Ergens ben ik zelfs dankbaar dat ik het heb meegemaakt, al besef ik dat dat raar klinkt. Maar ik heb mogen voelen hoeveel mensen mij graag zien. Ik denk dat ik nu misschien ook bewuster in het ouderschap sta. En ik kan het verwerken in een voorstelling."

> "Het was wel confronterend dat ik na mijn opname nog zoveel moest leren. *Wanneer krijgt hij zijn fles? Hoe geef ik een badje?* Bob had ook al gewoontes. *Hij ligt graag ingebakerd*, zeiden ze. Dat anderen mijn kind beter kenden, vond ik keihard"

Ben je er klaar voor dat je verhaal nu heel erg in de openbaarheid komt?

"Ik zie die voorstelling als een enorm cadeau. Al in het ziekenhuis speelde ik met de gedachte om ze te maken. Ondanks alles besefte ik: *Dit is goed materiaal. (lacht)* Ik vermoed dat veel vrouwen nu naar mij toe zullen komen met hun verhaal. Dat zal heftig zijn. Maar het is ook mooi als theater dat kan, mensen doen praten. Ik hoop ook dat ik hoop kan geven. Dat ik kan tonen: *Je kunt diep zitten, maar het komt goed.* Ik vind het ook belangrijk dat hierover wordt gepraat. Eén op de vijf vrouwen krijgt na de bevalling psychische problemen. Een baby is zo afhankelijk van de moeder. Als die moeder van de rails raakt, moet er snel worden ingegrepen."

Mensen hebben altijd kinderen gekregen. Is er iets veranderd dat zoveel mama's vandaag met problemen kampen?

"Ik denk het wel. Vroeger baarde je een kind in een stam. Iedereen stond klaar om te helpen. Vandaag zitten we allemaal op ons eilandje te ploeteren. Ik pleit ervoor om die eilandjes af te breken. Door wat ik heb meegemaakt, wordt dat in mijn vriendengroep gedaan. We vragen heel vaak: *Gaat het? Wat heb je nodig?* En iedereen heeft iets nodig."

Zou je een tweede kindje willen?

"Ik weet het niet. Ik zou 50 procent kans hebben op herval. Al denk ik zelf: *Zou ik niet stilaan alles verwerkt hebben?* Naast mijn afweersysteem en de erfelijke factor, ben ik ervan overtuigd dat ik nog dingen – het afscheid van mijn ouders – moest verwerken, voor ik zelf moeder kon worden."

> "Ik herinner me haarscherp het moment waarop de klik kwam. Ik stond in de douche, keek naar mijn hand en *baf*, ik was terug. Het was een soort 'wakker worden'"

Hoe is je band met Bob vandaag?

"Super. *(straalt)* Het is een zalig kind. Zot van boekjes en verhaaltjes. Als ik zie hoe goed hij in zijn vel zit, weet ik dat hij er niets aan overgehouden heeft."

Zal je er later met hem over praten?

"Ja. Ik ga zeggen: *Toen jij geboren werd, was mama een beetje zot.* Ik heb ook nog alle tekeningen en knutselwerkjes. Ooit ga ik hem die geven. Ik kon in die periode zeer goed tekenen." *(lacht)*

'MAMAMANIE'
Dit weekend in première in Brugge.
Daarna op tournee. www.juliedelrue.be