



'Ik had een godenkind gebaard!'

Jaarlijks krijgt een op de duizend vrouwen een kraambedpsychose. Actrice Julie Delrue (34), bekend van Studio Orka en *Chantal*, was een van hen. In de voorstelling *Mamamanie* herbeleeft ze haar postnatale roetsjbaan. 'Mag ik nog een keer?'

En, heb je je pistoletjes mee? 't Is zondag.' Het is 28 juni 2020. In het Brusselse Sint-Jan ziekenhuis bevalt een vrouw van haar eerste kind. Ze is euforisch. Eerder die ochtend was ze binnengekomen met 10 centimeter ontsluiting en een kletsnatte joggingbroek. De verpleegsters wisten niet wat ze zagen. 'Amai mevrouw, u hebt al het werk thuis gedaan?' Haar antwoord: 'Welk werk?' En of de gynaecoloog zijn pistoletjes mee had, want het was toch zondag?

Tijdens het persen begint ze te zingen: 'I like to move it, move it.' Haar lichaam luistert, anderhalf uur later is haar zoon er. Terwijl ze naar haar kamer wordt gereden, vraagt ze aan de vroedvrouw: 'Mag ik nog een keer? Bevallen is de max!'

Die vrouw is, of was, Julie Delrue. Actrice, theatermaakster, West-Vlaams grappenkanon, bekend van de tv-series *Chantal* en *Nonkels*. En alles wat ze over haar kraambedpsychose vertelt in haar theatersolo *Mamamanie*, die dit weekend in première gaat, is echt gebeurd. Of toch zo goed als.

Spannend, ook omdat het de eerste keer is dat Delrue onder haar eigen naam op het podium staat. Jarenlang was ze naast Dominique 'Dompi' Van Malder en Titus De Voogdt een van de publiekslievelingen bij Studio Orka. Toen het bejubelde Gentse jeugdtheater eind 2022 stopte, waren de ideeën nog lang niet op. Met actrice Ilse De Koe heeft ze nog allerlei plannen en voor *Mamamanie* wordt ze gecoacht door comedian Wouter Deprez.

Ik wist niet dat er zoveel humor zat in een kraambedpsychose.

'Ja, in de mijne dan toch. (lacht) Maar het kan ook heel erg fout gaan: sommige vrouwen denken dat hun baby een incarnatie is van Hitler en dat die dood moet. Bij een psychose moet je zo snel mogelijk ingrijpen. Want zelfs onder antipsychotica ben je nog niet meteen van de waanbeelden af.'

In 2019 werd je zwanger van Bob, je eerste zoon. Aanvankelijk leek er geen vuiltje aan de lucht.

'Een heerlijke zwangerschap was het.

Van in het begin had ik een grote connectie met het kindje in mijn buik. Bovendien was er corona, mijn laatste trimester ging in tijdens de eerste lockdown. Mijn leven bestond uit wandelen en slapen. Via een meditatieapp had ik me verdiept in *hypnobirthing*, een vorm van zelfhypnose via ademhalingstechnieken, waardoor ik erg ontspannen naar mijn bevalling toeleefde.'

Achteraf gezien misschien wat té ontspannen? Toen het moment eindelijk daar was, leek je de weeën niet te voelen.

'De vroedvrouw had op voorhand gezegd: als je denkt dat het begonnen is, dan is het nog niet begonnen. Ik ging er dus van uit dat het buikkrampen waren. Toen mijn water brak, was mijn koffer zelfs nog niet gemaakt. Tussen de weeën door riep ik naar mijn lief: "Een handdoek, twee washandjes en een pyjama!" (lacht) Uiteindelijk ben ik met 10 centimeter ontsluiting binnengegaan en mocht ik meteen naar de verloskamer. Dat hadden ze in het ziekenhuis nog niet vaak gezien.'

►►

Tijdens de bevalling leek het alsof je de hele wereld aankon.

'Laten we zeggen dat ik de gynaecoloog nogal geëntertand heb met mijn liedjes en mopjes. (*lacht*) Ik wilde zo graag een bevalling zonder epidurale verdoving, om die natuurlijke cocktail van pijnstillende hormonen te ervaren. Blijkbaar raken sommige vrouwen daarvan in een high, dus ik maakte me geen zorgen over mijn euforische gedrag. Maar achteraf vraag je je natuurlijk af: was dat een voorteken?'

Bob is twee weken te vroeg geboren, op de verjaardag van je moeder, die enkele jaren geleden overleed aan borstkanker. Wat een mindfuck.

'Te gek voor woorden. Toen ik Bob de eerste keer op mijn borst legde, voelde ik zo'n diepe connectie met mijn moeder. Ze was hier, bij ons. Hij was een cadeau uit de hemel. Onrechtstreeks heeft dat mijn manie natuurlijk gevoed. Ik dacht dat ik een godenkind had gebaard. Iedereen in mijn omgeving noemde hem ook een mirakel.'

Op je veertiende had je ook al je vader verloren aan maagkanker.

'Moeder worden op het moment dat je geen ouders meer hebt, is sowieso heftig. Het heeft me lang tegengehouden om zelf kinderen te krijgen. Ik denk dat het onverwerkte verdriet om mijn ouders wel een rol heeft gespeeld bij mijn psychose. Alsof ik dit nodig had om het verlies een plek te geven.'

Supertalent

Tijdens de tweede nacht na de bevalling voelde Delrue dat er iets niet klopte. 'Dat is blijkbaar typisch bij een klassieke post-partumpsychose. Ik had intense dromen waarin ik Bob zag toen hij achtien was. In het midden van de nacht maakte ik huilend van blijdschap mijn lief wakker: "Ik ken dat ventje, ik weet wie hij is, wij gaan zo goed overeenkomen!"'

Tegelijk herkende ze de psychotische symptomen die ze bij haar moeder gezien had tijdens haar kankerbehandeling met cortisone. 'Onrust. Niet kunnen slapen. Constant babbeln. Net zoals zij was ik obsessief bezig met briefjes schrijven. (*imiteert een gejaagde conversatie met zichzelf*) "Die plek in het pla-

fond, was die daar gisteren al? Hoe is die daar gekomen? Is het vocht? Ik moet de ziekenhuisdirectie inlichten zodat ze kunnen renoveren!" In mijn hoofd kregen alle prikkels dezelfde waarde. Omdat mijn bevalling zo vlot gegaan was, had ik het gevoel dat ik een supertalent was en dat ik de waarheid moest verkondigen aan al mijn zwangere vriendinnen. Wacht, ik zal eens uitleggen hoe je een kind krijgt zonder pijn!'

Je hebt de hulp van een psychiater ingeroepen, maar die zag het probleem niet.

'Ik dacht dat ik een overdosis van het stresshormoon cortisol had en daarom niet kon "afdalen" naar de realiteit. Maar de psychiater zei: "Er is nog te veel zelfreflectie om in een psychose te zitten. Ga naar huis en slaap eens goed." Ik neem die vrouw niets kwalijk. Zo bekend is dit ziektebeeld nog niet.'

Thuis ging het van kwaad naar erger.

'Mijn lichaam wilde rust, mijn hoofd bleef in overdrive gaan. Dat zorgde voor kortsluiting. Door het slaapttekort kreeg ik tics. (*doet voor*) Dwangmatig begon ik over mijn billen en in mijn haar te wrijven. Mijn borstvoeding viel stil. Langzaam verloor ik het gevoel in mijn armen en benen, tot ik alleen nog maar plat in bed kon liggen. Hoe groot de connectie met Bob in het begin ook was, al snel dacht ik niet meer aan hem. Ondertussen had ons huis zich gevuld met vrienden, zij zouden hem wel een flesje geven ...'

'Lachen was het enige dat hielp tegen de tics. Letterlijk. Mijn vriendin Greet is ooit op mij komen liggen en heeft dertig keer de clou van een mop van Bartel Van Riet verteld'

De vroedvrouw heeft je toen naar de spoed gebracht, waar ze je slaapmedicatie hebben gegeven.

'Tijdens de autorit had ik het gevoel dat alle liedjes op de radio iets over mij vertelden. Om mezelf te sussen, zong ik luidkeels mee. Toen heb ik ontdekt wat

de kern is van wie ik ben en wat mij echt geruststelt: humor. Lachen was het enige dat hielp tegen de tics. Letterlijk. Mijn vriendin Greet is ooit op mij komen liggen en heeft dertig keer de clou van een mop van Bartel Van Riet verteld, alleen zo kon mijn lichaam ontspannen.'

'Ook op de spoed hadden ze niet door wat er aan de hand was. Ze dachten aan een hypomanie, het stadium voor een manie waarbij je nog in contact bent met jezelf. Twee dagen later stond ik lachend terug thuis, met een Mickey Mouse-ballon in mijn handen. Tada, genezen!'

Je geliefden waren in paniek, al hebben ze dat niet laten blijken.

'Mijn zus, lief en vriendin hebben toen ongelooflijk goed voor mij en Bob gezorgd. Mijn miniparadijsje, noem ik het in de voorstelling. Ik mocht naar muziek luisteren, elke dag kwamen mensen uit de buurt eten brengen ... Ik had niet door waarom, maar het was heerlijk. Een geluk dat ik zulke lieve mensen om me heen had.'

Een frigo is een rivier

In de Griekse oudheid beschreef Hippocrates voor het eerst een vrouw met een post-partumpsychose. Toch is er vandaag nog te weinig kennis bij psychiaters, zegt perinataal psychiater Titia Hompes van het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven. 'De ziekte ontstaat snel en is zeldzaam. Eén tot twee op de 1.000 vrouwen krijgt ermee te maken kort na de bevalling.'

Moeders met een bipolaire stoornis of die tijdens een eerdere bevalling al een post-partumpsychose hebben meegeemaakt, dragen een verhoogd risico.'

Er lijken voornamelijk twee types voor te komen: 'Het manische type is meestal goed herkenbaar. Die mama's

vertonen manische symptomen, zoals euforie en agitatie, en hebben mogelijk ook psychotische belevingen. Bij het depressieve type is de diagnose vaak moeilijker te stellen, gezien de parallellen met een postnatale depressie. Deze vrouwen zijn heel angstig en innerlijk onrustig, met soms subtiele psychotische symptomen. Hun klachten ontstaan ook wat trager.'

Behalve biopsychosociale aspecten zijn waarschijnlijk ook biologische factoren zoals genetische kwetsbaarheid, hormonale en immunologische veranderingen na de bevalling de oorzaak. 'Tijdens een zwangerschap remt het immuunsysteem van vrouwen af', schetst Hompes. 'Anders zouden ze het kind niet kunnen dragen, want dat is genetisch ook 50% van hun partner. Na de bevalling wordt het immuunsysteem opnieuw geactiveerd, wat we het rebound-fenomeen noemen. Bij mama's met een kraambedpsychose lijkt dat proces an-

'Thuis lag ik in bed te doen alsof ik sliep, terwijl ik allerlei ingevingen had. Zoals: de oplossing voor het klimaatprobleem moet gecomponeerd worden als een muziekstuk'

ders te verlopen. We weten uit onderzoek dat het immuunsysteem gerelateerd is aan stemmings- en psychotische stoornissen buiten de zwangerschap, waarschijnlijk ook na de bevalling. De meeste vrouwen herstellen na een behandeling met psychofarmaca en psychotherapie, maar 30% maakt later toch opnieuw een psychotische of depressieve episode door.'

Met Delrue gaat het vandaag weer goed, al vertelt ze haar verhaal zo plattisch dat het lijkt alsof ze nog maar gisteren ontslagen is uit het ziekenhuis. Meermaals staat ze op van de tafel in de koffiekamer om te imiteren hoe ze liedjes

begon te zingen wanneer de Franstalige dokter voor de zoveelste keer zijn uitleg begon met '*Désolé madame...*' Of hoe haar zus met een rolstoel de onnozelse kinderhumor bovenhaalde zodat haar lachband niet stopte. 'Al tijdens mijn psychose wist ik: hier maak ik een voorstelling over. In mijn slaapkamer was ik zelfs al overgangen aan het oefenen en een playlist aan het samenstellen. Welke scènes moeten erin? Wie moet meevvoerd?' (lacht)

Je had ook zeer theatrale wanen. 'Mijn hoofd werd een waarheidsmachine',

zeg je in de voorstelling.

'Thuis lag ik in bed te doen alsof ik sliep, maar eigenlijk was ik wereldproblemen aan het oplossen. Ik kreeg allerlei ingevingen. Zoals: een frigo is een rivier. Als ik de boter verleg, is de frigo niet meer hetzelfde. Of: de oplossing voor het klimaatprobleem moet gecomponeerd worden als een muziekstuk. Want muziek is universeel en dan kan iedereen het begrijpen. Of: ik ben normaal, maar mijn hoofd en lichaam kunnen uitzonderlijke dingen. Allemaal gedachten om mezelf tot rust te brengen, denk ik nu.'

Als theatermaakster heb je vaak projecten gedaan met patiënten in de psychiatrie, plots werd je zelf opgenomen op de crisisafdeling. Hoe heb je dat beleefd?

'Het eerste wat ik deed, was een berichtje sturen naar Ilse (*De Koe, met wie Delrue verschillende voorstellingen heeft gemaakt in het Museum Dr Guislain, red.*): "Raad eens waar ik nu zit?" Voor een acteur is het natuurlijk een droom om eens aan de andere kant te belanden, om al die mooie personages te ontmoeten die je nooit kunt verzinnen op papier. Ik zat samen met mensen met een bipolaire stoornis, anorexia, autisme ... Hoe verschillend ook, de onderlinge solidariteit was groot. Bob kwam elke dag op bezoek. Een flesje geven kon ik nog niet, maar toch was er contact. Daar ben ik heel dankbaar om. Toen ik na drie weken thuiskwam, viel hij meteen op mij in slaap. Alsof ik nooit was weggeweest.'

'Natuurlijk was het ook confronterend. Joost, de hoofdverpleger, had blijkbaar ooit mijn voorstelling *Mieren slapen nooit gezien*. Dat raakte me zo hard. Tussen de workshop muziek en armbandjes maken zag iemand mij plots als de mens die ik vroeger was, niet als patiënt.'

'Na de psychose was ik echt bang: zal ik nog kunnen spelen? Dat luikje in mijn hoofd nog durven openzetten?'

'In de psychiatrie sprak ik plots vloeiend Frans. Ik maakte heel snel vrienden. En ik kon hyperrealistisch tekenen terwijl ik daar geen aanleg voor heb. Al die talenten zijn weer weg'

Volgens psychiater Erik Thys lijden kunstenaars vaker dan gemiddeld aan psychotische stoornissen. Ook jij ontdekte de creatieve keerzijde.

'Tijdens zo'n psychose gaan er luikjes in je hoofd open waar je anders nooit toegang tot hebt. Er zijn geen limieten. Je bent niet alleen zeer creatief, alle remmingen vallen weg. In de psychiatrie sprak ik plots vloeiend Frans, terwijl ik dat in het gewone leven niet kan. Of tenminste, ik durf het niet. Ik maakte heel snel vrienden. En ik kon hyperrealistisch tekenen terwijl ik daar geen aanleg voor heb. Nu zijn al die talenten weer weg.'

'Het kan niet anders dan dat veel kunstwerken door manische kunstenaars zijn gemaakt. Er zijn ook veel parallellen. De week voor een première leg je overal verbanden, je hebt een obsessieve focus, staat 's nachts op om je ideeën neer te schrijven ... Zo'n psychose meemaken, eigenlijk is het iets heel bijzonders.'

Het moment dat je weer bij zinnen was, herinner je je ook nog goed.

'Ik stond in de douche, keek naar mijn hand en dacht: ik ben terug. Het was alsof de mist optrok. Het lithium (*medicatie tegen stemmingswisselingen, red.*) had zijn werk gedaan. Toen pas zag ik hoe ziek en breekbaar mijn medepatiënten eruitzagen. Van het ene moment op het andere wilde ik niet meer deelnemen aan de activiteiten. Mijn hele lichaam schreeuwde om terug bij mijn kind te zijn. Na drie weken heb ik mijn ontslag gevraagd.'

Ondertussen zijn we drie jaar verder. Draag je nog sporen van wat je hebt meegemaakt?

'Ik heb nog een jaar lithium moeten nemen, om het risico op een bipolaire stoornis de kop in te drukken. Als ik ooit een tweede kind wil, dan wordt die medicatie automatisch weer opgestart: ik heb 50 procent kans om opnieuw een psychose te krijgen.'

'Los daarvan was het vooral een moeilijke zoektocht om mezelf terug te vinden. Hoeveel zottigheid hoort bij Julie? Moeder worden stort je sowieso in een identiteitscrisis. Maar na de psychose was ik echt bang: zal ik nog kunnen spelen? Dat luikje in mijn hoofd nog durven openzetten? Als acteur zoek je precies dat plafond van extreme emoties op, in een gecontroleerde versie dan toch.'

'Ook het vertrouwen van mijn omgeving moest ik terugwinnen. Enkele maanden na mijn opname zat ik in de zetel tv te kijken, luidop lachend. Meteen kwam de vader van Bob kijken: "Shit, is het weer begonnen?" Op al mijn acties stond een vergrootglas. Gelukkig is dat voorbij.'

Waarom vind je het zo belangrijk om je verhaal te delen?

'Eén op de vijf vrouwen kampt voor of na de bevalling met een mentaal probleem. Op het vlak van fysieke zorg zijn we best verwend in België, maar in Scandinavië krijgen zwangere vrouwen standaard een psycholoog toegewezen. Waarom kan dat niet bij ons? Tegelijk wil ik ook hoop meegeven. Tijdens het repetitieproces zei Wouter Deprez: "Je stuk ontroert me telkens weer, omdat je ziet dat het goed is gekomen." En inderdaad, het was heel zwaar, maar ook dat gaat over.' ■

Mamamanie gaat op 30 september in première in CC Brugge en toert daarna door Vlaanderen. Voor de volledige speellijst: www.juliedelrue.be

