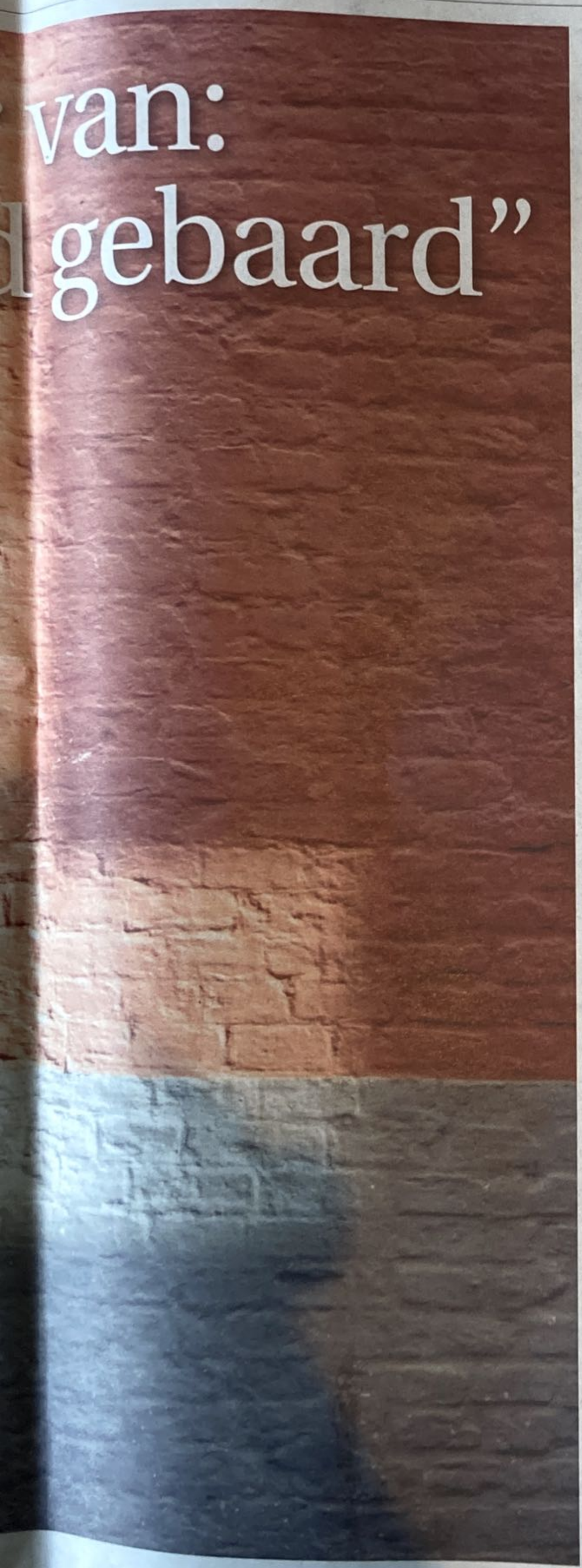
INTERVIEW

DOOR BERT VANDEN BERGHE FOTO'S CHRISTOPHE DE MUYNCK

"Ik was er zeker van: ik had een godenkind gebaard"



van: gebaard"

JULIE DELRUE (34) MAAKT THEATERSTUK OVER HAAR 'KRAAMBEDPSYCHOSE'

Wat als die befaamde roze wolk een knetterende donderwolk blijkt te zijn? Het is een vraag die weinig toekomstige of kersverse moeders zich stellen. Ook actrice Julie Delrue niet. Tot haar brein drie jaar geleden in overdrive ging na de geboorte van haar zoontje en ze kort nadien werd opgenomen in de psychiatrie. *Postpartum psychose* was de diagnose. Met behulp van Wouter Deprez maakte ze er haar eerste solovoorstelling over, *Mamamanie*, die vandaag in première gaat. "We moeten veel meer zorgen voor elkaar."

Julie Delrue - met roots in Gullegem - draait al een tijdje mee in het theatercircuit, zoals bij het ter ziele gegane Studio Orka. Televisiekijkend Vlaanderen kent ze sinds vorig jaar als juf Els in *Chantal* en van haar gastrol in *Nonkels*. Maar de grootste en meest uitdagende rol van haar leven is die van moeder. Ze weet als geen ander dat kinderen krijgen elk mogelijk cliché met zich meebrengt en tegelijkertijd alles wat je ooit dacht te weten los overboord gooit. Het is als leren zwemmen in het diepe: spartelen en vaak kopje onder gaan. Maar wat Julie overkwam, verzuipen met een glimlach op het gezicht, daar was ook zij niet op voorbereid. Want waar een postnatale depressie geen onbekend begrip is, is postpartum psychose dat wel. Die zogenaamde *kraambedpsychose* zorgt voor stoornissen in je slaap, stemming en bewustzijn, te vergelijken met een psychose. Dat gaat van gedachten die op hol slaan tot heuse waanbeelden.

Eerlijk? Ik heb twee kinderen en had er echt nog nooit van gehoord.

"Ik ook niet. Terwijl het toch één op duizend vrouwen overkomt. Dat is niet bepaald weinig."

Als je dat omrekent naar het aantal geboorten in Vlaanderen, dan gaat het gemiddeld om één vrouw per week.

"Dat is veel, hé. Maar het is heel moeilijk om het te herkennen, ook voor hulpverleners, vroedvrouwen en gynaecologen. In België wordt heel hard ingezet op fysieke zorg, maar dat mentale is iets waar we nog te weinig over weten. Eén op vijf vrouwen heeft het lastig na de geboorte. In mijn geval voelde ik heel snel aan dat er iets niet klopte. Ik sliep heel weinig, wat niet ongewoon was natuurlijk, maar mijn hoofd stond niet stil. Toen mijn mama borstkanker had, had ze een soort van psychotische reactie op haar behandeling en ik herkende dat heel hard. Ik had de neiging om alles op te schrijven, veel te vertellen en iedereen op te bellen. Iemand die in psychose zit, heeft niet zoveel zelfreflectie, kreeg ik te horen. Dus ga naar huis en slaap eens goed. Een begrijpelijke reactie, maar na een week werd het alleen maar erger."

Veel had ook te maken met de datum waarop je zoontje Bob is geboren.

"Mijn vader is deze maand 20 jaar geleden gestorven en mijn mama in 2016. Bob is geboren op haar verjaardag, twee weken te vroeg. Dat voelde aan als een cadeau uit de hemel, letterlijk. Of ik gelovig ben? *(blaast)* Ik denk dat ik er wel gevoeliger aan ben. Ik heb ook niet het gevoel dat ze weg zijn, maar mij eerder een soort duwtje in de rug geven. Is dat dan geloven in God? Ik weet het niet. Maar goed, tijdens die tweede nacht had ik een intense droom, waarbij ik Bob al zag op zijn 18de. We hadden zoveel *leute*, zo'n tof leven... echt de connectie die ik met mijn mama had. Ik kén hem, zei ik ook de hele tijd. Blijkbaar zat ik in een hypomanie, het stadium net voor de manie, waarbij je alle gevoel met de realiteit kwijtraakt."

> "Ik nam een foto van mezelf voor de psychiatrie en stuurde die rond met: 'je raadt nooit waar ik zit!'"

Hoe uitte zich dat?

"Alsof er in mijn hoofd allemaal luikjes opengingen en er geen remmingen meer bestonden. De eerste dagen voelde ik me met alles en iedereen verbonden, zeker met Bob. Maar de dagen nadien was ik minder en minder met hem bezig en stopte ook de borstvoeding. Na een week ben ik naar spoed gegaan, omdat mijn hoofd maar bleef doorgaan en mijn lichaam wilde slapen. Ik had ongelooflijk veel tics. Ik was ook een soort jukebox, ik bleef maar liedjes zingen en mopjes maken. Ik kreeg toen medicatie om te slapen. Ik was ook geweldig goed omringd, maar na twee weken was het duidelijk dat het écht niet meer ging. Toen ik moest slapen, werd ik al na vijf minuten wakker en zei ik: *Lekker uitgerust, hoor!*"

Je laten opnemen in de psychiatrie lijkt me geen beslissing waar je omgeving licht over ging.

"Ik heb zoveel chance gehad met de mensen rondom mij. De durf ook om te reageren, want het was een hele grote stap. Ik werd opgenomen in hetzelfde ziekenhuis als waar Bob geboren was."

Hoe was dat voor jou?

"Ik was weer een kind als het ware. Hoe erg het ook is, maar ik was niet bezig met Bob

"Ik had die psychose in zekere zin nodig om te zijn wie ik nu ben als moeder"

op dat moment. Ik wilde weten of ik mijn muziek, de Libelle en een Tönissteiner citroen mocht meepakken. Stel je voor. Ze hadden gezegd dat het nodig was dat ik daar goed ging uitrusten en ik ging daar gewillig in mee. En om aan te tonen hoe hard ik dat niet doorhad... Ik nam een foto van mezelf voor de ingang van de psychiatrie en stuurde die door naar vriendinnen: *je raadt nooit waar ik zit!* Meer nog, ik dacht de hele tijd: *heel goed dat mij dit nu overkomt, dan kan ik als acteur eens zien hoe het eraan toegaat in de psychiatrie.* Ik zag er meteen een voorstelling in, zag de mensen rond mij als personages en was op mijn kamer zelfs al overgangen aan het oefenen. Maar met medicatie kregen ze het toch onder controle."

Hoe lang heeft dat geduurd?
"Na een maand was ik weer thuis en viel Bobje bij mij in slaap. Ik zat snel terug op de rails en nam een jaar lang lithium dat ervoor moest zorgen dat ik niet te hoog en niet te laag ging qua emoties."

Dokters zijn er nog niet aan uit hoe het precies komt, las ik, maar wel dat het immuunsysteem en oestrogeen zotte dingen doen, waardoor zo'n postpartum psychose vooral een chemisch proces is.
"Ja. Alhoewel ik ook snap dat er dingen klaarlagen bij mij. Er was nog veel onverwerkt verdriet over het verliezen van mijn ouders. Ik had die psychose nodig in zekere zin om te zijn wie ik nu ben als moeder."

Je vader verliezen als je volop aan het puberen bent, lijkt me dan ook ingrijpend.
"Je brein is letterlijk nog niet volwassen. Dat voelde ik heel erg. Toen mijn mama wegviel, moesten we ook afscheid nemen van ons ouderlijk huis. Dat was echt een thuis die wegviel. Els Pynoo omschrijft het als bretellen die plots losschieten. Dat is zo juist. Maar nu probeer ik vooral zelf die thuis te creëren."

Was het verlies van je ouders iets wat je bezighield tijdens je zwangerschap?
"Mijn broer is 17 jaar ouder dan ik, mijn zussen 15 en 14 jaar. Ze hebben allemaal drie kinderen, dus toen al die kleinkinderen over de vloer kwamen, woonde ik nog thuis. Ik heb op de eerste rij gezien hoe mama met hen omging en ik wist zo goed wat mijn kindje later zou missen. Langs het poortje vanachter binnenkomen, de Maxi-Cosi op de keukentafel zetten... *(stil)* Dat heeft me zelfs lang tegengehouden om zelf aan kinderen te beginnen. Maar ik voel nu dat er zoveel herinneringen terugkomen en dat ik ze aan hem kan doorgeven. Ik babbel ook veel over oma."

Ik kan me inbeelden dat je na zo'n opname niet opeens je leven weer oppikt.
"Ik had nood aan informatie. Wat is er gebeurd? Hoe komt dat? Zijn er nog mensen? Ik nam contact op met een expertisecentrum, omdat ik alles over postpartum psychose wilde weten, maar ze konden niet meer dan twee linkjes naar Nederlandse onderzoeken doorsturen. Terwijl het niet zeldzaam is. Hoe meer ik erover vertel, hoe meer verhalen er naar boven komen: *Tiens, ik had een vriendin die na twee dagen is weggelopen uit de materniteit en een auto is gaan kopen. Zou het dat niet geweest kunnen zijn?* Als het niet vastgesteld of gemedicaliseerd wordt, dan eindigt vijf procent in zelfmoord of infanticide *(het doden van je kind, red.)*. Als je plots denkt dat je als moeder de volgende Hitler hebt gebaard..."

Jij had eerder het idee dat het de volgende Jezus was?
(lacht) "Ik had echt het gevoel dat het een godenkind was. Mijn broer en zussen hadden een trouw gekregen van mijn ouders, ik dit uitzonderlijk kind."

Veel vrouwen worstelen na de geboorte met het gevoel dat ze tekortschieten. Ik wil niet weten wat dat voor jou was.
"Er was veel schaamte, ja. Zeker naar mijn omgeving toe, omdat ze een maand lang niet op mij konden vertrouwen. Ik heb me daar heel lang schuldig over gevoeld, ook dat ik de eerste maand van mijn kindje heb gemist. Maar begeleiding heeft me ook geleerd dat het echt iedereen kan overkomen. Ik vond het ook heftig om dat eerste jaar tegen een soort plafond te botsen. Zeker in situaties waarbij ik dacht: *vroeger ging ik veel enthousiaster zijn.* Die medicatie houdt je binnen een spectrum dat veilig is, maar onze job is net om met dat plafond te gaan spelen, er net onder blijven of er net boven gaan."

Je bent met het idee voor die voorstelling afgestapt op Wouter Deprez.
"Dat idee is nooit weggegaan. Oorspronkelijk was er het plan om het nog twee jaar te laten liggen, maar een dag later spraken we al af om er meteen aan te beginnen. Waarom Wouter? Hij kan als geen ander persoonlijke verhalen gebruiken om iets universeels te vertellen en kiest in zijn creatieve vertaling voor een mooie mix van humor en ontroering."

Wouter noemde het een droom om met jou te werken.
"Zo lief. Maar omgekeerd is dat ook zo. Het verhaal was er, maar ik had iemand nodig om mee die theatrale vertelslag te maken, omdat ik er te dicht op zat. Hij gaf me de vrijheid en vertrouwen, zorgde voor een veilige omgeving en tegelijkertijd haalde hij me ook uit mijn comfortzone. Wat een luxe en cadeau was dat."

Hij was naar eigen zeggen ook diep ontroerd hoe je zo'n moeilijk onderwerp aanpakt op het podium, wat sowieso een erg kwetsbare plek is om te staan.
"Ik had in het begin schrik omdat de kans klein is dat er iemand in de zaal zit die hetzelfde heeft meegemaakt, maar tijdens de try-outs bleek dat veel mensen het herkenbaar vonden. Zelfs vrouwen die geen kinderen hadden, of ook mannen. Ik hoop dat er ook veel zorgverleners komen kijken, in de hoop dat ze het leren kennen en misschien ook zo snel de signalen oppikken. Want het gaat ook vele breder dan dat. In Scandinavië krijg je na de geboorte standaard een aantal sessies bij de psycholoog. Hier zijn de wachtlijsten gigantisch. En je moet weten dat wij ongeveer de eerste generatie zijn die er ook over durven spreken. We moeten dat ook echt durven zeggen, als het niet goed gaat. We moeten voor elkaar zorgen. *(op dreef)* Want dat is het, hé. Vroeger, toen we nog tot een stam behoorden, zorgden alle vrouwen samen voor dat kind. Ik voel het zelf ook. Als ik afspreek met een vriendin en de kinderen spelen samen, dan word ik daar rustig van. Dat is een soort instinct. Daarom moeten we niet alleen op ons eilandje zitten, waar we geen hulp durven vragen. En omgekeerd moet je ook concreet iets durven voorstellen. Want dat is toch wat we graag doen? De kern van wie we zijn? Zorgen. We moeten dat écht meer doen."

Info & tickets voor 'Mamamanie' van Julie Delrue op www.juliedelrue.be.