

## **Interview 'Aangaan van een zwangerschap'**

De keuze om zwanger te raken terwijl er sprake is van een psychische aandoening kan vragen en gevoelens oproepen. Gevoelens van twijfel, onzekerheid en angst kunnen hierdoor ontstaan. We hebben vragen gesteld aan een vrouw die, samen met haar vriend, voor deze keuze stond.

### **1. Welke argumenten hebben een rol gespeeld bij de afweging wel of niet zwanger? Hoe hebben jullie dat met elkaar afgewogen?**

*"Toen ik dertien jaar geleden begon met het innemen van antidepressiva werd door de psychiater gezegd dat ik met het medicijn zou moeten stoppen als ik zwanger wilde worden. Daar ging bij mij de deur dicht. Voor mij is het geen optie om geen medicijnen te gebruiken. Het zorgt voor een basisbescherming die ik nodig heb om te kunnen functioneren.*

*Daarnaast was ik bang om mijn aanleg voor depressiviteit door te geven. Er zit een lijntje van psychische kwetsbaarheden in de familie. Bovendien heeft mijn vriend een angststoornis. Het voelde alsof we ons kind een aangeboren psychische disbalans zouden meegeven. En wat als ik zelf weer depressief raak? Kan ik er dan voor mijn kind zijn?*

*Mijn vriend heeft zich nooit zorgen gemaakt over onze psychische kwetsbaarheden. Zijn voornaamste overweging om ervoor te kiezen geen kinderen te krijgen is klimaatverandering. Hoe ziet de toekomst er voor een nieuwe generatie uit? En moeten we niet voorzichtig zijn om nog meer mensen op de aarde te zetten?*

*De afgelopen maanden hebben we ons allebei verdiept in deze argumenten. Hoe geldig zijn ze? En wat als je besloten hebt om er niet voor te gaan, maar er toch iets gaat kriebelen?*

*Toen ik hoorde hoe twee vriendinnen tijdens hun zwangerschap door de POP-poli begeleid werden en één daarvan bovendien de antidepressiva mocht blijven nemen, ging voor mij het deurtje voorzichtig open. Mijn vriend en ik maakten een verkennende afspraak bij de POP-poli bij ons in de buurt.*

*Dat was een heel prettig, bemoedigend gesprek. Ze gaven aan dat de inname van het medicijn tijdens de zwangerschap beter voor het kind is dan dat ik depressief zou worden. Stress heeft een veel grotere en bovendien blijvende impact. Daar vertelden ze bovendien dat de vele therapie sessies die mijn vriend en ik allebei*

*achter de rug hebben, maken dat we waarschijnlijk onbewust in de opvoeding al bouwen aan de omgang met de eventueel aangeboren psychische kwetsbaarheid, als die zich al manifesteert. Zo groeide bij mij het verlangen om moeder te worden. Maar bovenal voel ik inmiddels levenslust en ook het vertrouwen om een kindje te mogen dragen, baren en helpen opgroeien. Dat is voor mij de basis geweest om het avontuur toch aan te durven gaan!"*

## **2. Waren deze argumenten van jullie zelf of van de omgeving?**

*"De argumenten kwamen echt uit onszelf, al heeft de omgeving natuurlijk wel invloed gehad, zoals het gesprek met mijn psychiater dertien jaar geleden. Inmiddels weet ik dat er destijds nog niet veel onderzoek naar het gebruik van bepaalde antidepressiva tijdens de zwangerschap en de invloed daarvan op de baby gedaan is. Nu weten ze er veel meer vanaf."*

## **3. Welke argumenten waren voor jullie het meest belangrijk?**

*"Uiteindelijk stonden onze gevoelens toch voorop. Al moet ik zeggen dat het vertrouwen dat wij goede ouders zouden kunnen zijn groeide door wat we te weten kwamen.*

*Het stelde mijn vriend gerust dat hij, hoe meer hij las, erachter kwam dat inzetten op geboortebeperving om de aarde te redden geen realistisch argument is. En dat het juist heel belangrijk is dat een nieuwe generatie handvatten krijgt om voor de wereld te zorgen, hoe groot die opgave ook klinkt.*

*Ook heeft mijn vriend altijd de angst gehad dat hij er misschien spijt van zou krijgen als we een kind op deze wereld zouden zetten. Maar tijdens het gesprek bij de POP-poli kwam ineens de optie dat je ook spijt kunt krijgen als je er niet voor gaat naar boven. Dat heeft hem aan het denken gezet."*

## **4. Welke gevoelens hadden de overhand? Wat was daarin voor jullie belangrijk?**

*"Als ik voor mezelf spreek dan is dat een mix van zorgzaamheid, liefde en vertrouwen. Het lijkt mij heel erg bijzonder om een kind te mogen begeleiden naar volwassenheid."*

## **5. Wie en wat hebben jullie nodig gehad om je gesteund te voelen?**

*"Het klinkt heel cliché, maar het allerbelangrijkste is dat wij onszelf en elkaar steunen. Op het moment ben ik bijna tien weken zwanger en ik merk dat de steun en liefde van mijn vriend mij alles waard is. Daarnaast is de blijdschap van onze familie en vrienden ook heel fijn om te zien. Ons kindje gaat in ieder geval omringd worden door liefde. Ook wil ik graag aangeven dat het gesprek bij de POP-poli voor mij doorslaggevend is geweest. Ik voelde me daar zo gezien en gesteund."*

## **6. Welke informatie kan een hulpverlener jullie geven?**

*"Ik merk dat ik het fijn vind om te weten waar ik aan toe ben en wat ik kan verwachten. De psychiater, kinderarts en gynaecoloog van de POP-poli waren eerlijk en duidelijk. Ze verbloemden niets, maar maakten alles ook niet moeilijker of erger dan dat het is. Hetzelfde geldt voor de verpleegkundige met wie we nu een eerste afspraak gehad hebben. Ik heb gelukkig geen angsten over de zwangerschap of bevalling. Ik merk dat ik er optimistisch in sta, het allemaal graag mee wil maken en tegelijkertijd heel kalm ben. 'Laat het maar gebeuren.' De houding van de hulpverleners helpt daarin.*

*Mijn psychiater heeft ooit tegen me gezegd: 'ik weet niet of ik je kan helpen, maar ik ga het in ieder geval proberen.' Dat vond ik heel fijn. Hij deed geen valse beloftes en sprak zijn goede intentie uit. Overigens was ook hij heel bemoedigend toen ik hem vertelde over mijn kinderwens. Hij twijfelde geen moment aan mij als moeder. En weet je? Ik geloof hem."*

## **7. Weten jij en je partner van elkaar wat de keuze zou zijn? Zat daar een verschil tussen?**

*"Toen bij mij eenmaal de deur openging, heb ik niet lang getwijfeld. Zo zit ik ook wel in elkaar. Als ik ergens voor ga dan ga ik er ook voor. Bij mijn vriend duurde het langer voordat hij tot een besluit kwam. Ik wilde hem de ruimte geven en vooral niet forceren. Toen hij eind van de zomer tegen mij zei dat hij ervoor wilde gaan moest ik huilen. Ik vroeg hem of hij echt niet meer tijd nodig had, maar hij wist dat hij het aandurfde."*

## **8. Waarin kwam jullie elkaar tegemoet? Hoe hebben jullie de verschillen overbrugd?**

*"We hebben heel veel gepraat en elkaar brieven geschreven. Het was fijn om dit proces samen door te maken. We vertelden elkaar wat we aan informatie tegenkwamen en fantaseerden over hoe ons leven eruit zou zien. Dat laatste heeft mijn vriend erg geholpen bij het maken van een beslissing. Hij vindt het lastig om zich voor te stellen hoe het gaat zijn. Hoewel we dat natuurlijk niet zeker kunnen weten, hielp het hem om er samen een beeld van te schetsen. Dat maakte hem rustig."*

## **9. Welke informatie kregen jullie van de hulpverlening?**

*"De psychiater, kinderarts en gynaecoloog vertelden één voor één over de invloed van de antidepressiva op de baby. Ze legden uit wat mogelijke complicaties zijn en vertelden over hun ervaringen. Daarnaast spraken ze over mogelijke genetische aanleg voor depressie en angststoornissen. Volgens hen is de kans inderdaad groter dat ons kind die aanleg heeft, maar de vraag is of het zich manifesteert. Wat wij in alle therapieën die we gedurende onze levens gevolgd hebben leerden, geven we het waarschijnlijk onbewust aan ons kind door. Dat kan ervoor zorgen dat het zich niet manifesteert en als dat wel gebeurt, de mate waarin het gebeurt minder groot is dan bij ons."*

## **10. Hoe groot is het risico dat je na de bevalling te maken krijgt met psychische klachten ?**

*"De hulpverleners vertelden dat ik vanwege mijn kwetsbaarheid een vergrote kans heb. Ze gaven aan dat ik tijdens mijn zwangerschap er nog beter dan anders op moet letten dat ik niet teveel stress krijg. Stress kan bij mij namelijk omslaan naar een depressie. Bovendien is stress niet goed voor de baby."*

## **11. Hoe kan de hulpverlening jou het beste ondersteunen?**

*"Door open, eerlijk en waar nodig streng voor me te zijn."*

## **12. Wat kunnen anderen doen?**

*"Het helpt mij als anderen zich niet te betuttelend opstellen en vragen hoe ik mij voel en wat ik nodig heb. Soms kan het wel goed zijn om mij gerust te stellen. Ik*

*eis veel van mezelf in het leven en kan het moeilijk vinden om rustig aan te doen. Juist nu is dat wel erg belangrijk. Het helpt als ik me daarin gesteund voel. Dat het echt oké is dat ik even niet zoveel doe.”*

### **13. Wil je zelf nog iets toevoegen?**

*“Tot nu toe voel ik mij nog heel goed. Ik heb hier en daar last van vermoeidheid, maar verder heel weinig zwangerschapskwaaltjes. Ik merk vooral dat ik echt vertrouwen voel en kalm ben. Ik vind het heel bijzonder om te mogen ervaren en kijk uit naar wat komen gaat!”*

Ze schrijven beiden een boek. Hun bevindingen willen ze bundelen in ‘Nieuw leven in tijden van psychische kwetsbaarheid en een bedreigde leefwereld.’

---

**Helaas zijn ze na bijna elf weken het vruchtje verloren. Het was een mengelmoes van verdriet, pijn, liefde en toch ook vertrouwen. Twee dagen na de miskraam zei haar vriend: “Ik voel nu hoe graag ik het gewild had”. Ze hebben in ieder geval een heel helder antwoord op hun vraag gekregen, al hadden ze dat natuurlijk liever op een andere manier gehad.**