

'Je wilt niet weten hoeveel depressieve moeders móeten'

Volgende maand opent het nieuwe Centrum voor Jeugd en Gezin haar deuren. Elders in deze krant kunt u daarover meer lezen. Monique Boosman, van Mamazorg, houdt er maandelijks spreekuur en organiseert groepstherapieën voor vrouwen met PPD. Ze vertelt aan Haren dé Krant wat ze gaat doen en waarom.

'Je wilt niet weten wat ze allemaal moeten!' Monique Boosman (40) glimlacht even. Ze vertelt over vrouwen die net moeder zijn geworden en lijden onder een PPD, een postpartum depressie. Vroeger heette dat een postnatale depressie.

Monique is psycholoog en ervaringsdeskundige. Ze studeerde psychologie aan de Rijksuniversiteit in Groningen. Na de geboorte van haar zoontje kon ze haar draai maar moeilijk vinden. "Ik was erg in paniek, voelde me agressief en terneergeslagen en vond mezelf een slechte moeder", vertelt ze. "En



het ging maar niet over. Op het laatst dacht ik dat het beter zou zijn als ik dood zou gaan. Ik wilde zo niet zijn en mijn omgeving leed er ook alleen maar onder."

Zolang je van je baby houdt, is er niets aan de hand

De huisarts onderkende niet wat de oorzaak van haar klachten was. "Dat gebeurt vaak", zegt Monique. "De meeste artsen zijn er niet voldoende

mee bekend. Vaak denken ze dat je geen PPD hebt zolang je van je baby houdt, maar dat is onzin. Je kun heel blij zijn met je baby en toch een PPD hebben. Een verschil met een 'gewone' depressie is dat bij een PPD ook angst een grote rol speelt." Toen eenmaal vaststond dat Monique aan een PPD leed, zocht ze zoveel mogelijk informatie over de ziekte. Ze kwam erachter dat antidepressiva slikken, met een psycholoog praten en wachten tot het

beter gaat eigenlijk de enige mogelijkheden waren die ze had. "En dus ging ik bellen. Want als er niets is, moet er iets komen", zegt ze. "Uiteindelijk vond ik gehoor bij Lentis. "Ik heb er onderzoek gedaan en workshops en symposia gevolgd en ik zou met de kennis die ik inmiddels had een groep vrouwen begeleiden. Dat is uiteindelijk om beleidsredenen niet doorgegaan. Toen heb ik Mamazorg opgericht."

Inloopsprekuur Centrum voor Jeugd en Gezin

Mamazorg is een psychologenpraktijk waar vrouwen en ook hun partners terecht kunnen met psychische klachten tijdens de zwangerschap en na de bevalling. Vrouwen die al eens een PPD hebben gehad en opnieuw zwanger zijn, helpt Monique om zo goed mogelijk voorbereid te zijn als ze opnieuw depressief worden. In het nieuwe Centrum voor Jeugd en Gezin, dat op 1 oktober open gaat, houdt ze elke derde donderdag van de maand een inloopsprekuur. Dat inlopen is gratis. Bovendien start ze eind oktober bij

voldoende deelname een PPD-groep. "Daarmee ben ik de enige in Noord-Nederland", zegt ze.

Monique is een logeernetwerk aan het opzetten. "Als je een PPD hebt, ben je gebaad bij rust maar dat krijg je vrijwel niet. Voor wie het water echt tot de lippen stijgt, is een nachtje of een weekend weg een geweldige opluchting. Via het Mamazorg logeernetwerk kan de PPD-patiënt voor vijftien euro even helemaal weg. En hoeft ze niets. Omdat ze al zoveel moeten." (GB) ■

Meer informatie?

Monique is bij de opening van het Centrum voor Jeugd en Gezin aanwezig, op 1 oktober. Ook houdt ze er elke derde donderdag van de maand een inloopsprekuur. Verder is ze te bereiken via de website www.mamazorg.nl of mailadres moniqueBoosman@mamazorg.nl. Eind oktober start de eerste PPD-groep.