

Het Mamazorg Logeernetwerk

Voor 'nieuwe moeders' om even bij te kunnen tanken

Een ingrijpende gebeurtenis

Een kind krijgen is voor elke vrouw (en haar partner) een ingrijpende gebeurtenis. Als pas bevallen moeder maak je in korte tijd veel veranderingen door. Lichamelijk en hormonaal, maar ook emotioneel en sociaal. Je staat opeens voor een grote verantwoordelijkheid en de baby vraagt veel zorg. Het is geen wonder dat veel vrouwen moeten wennen aan deze verandering en dat kan gepaard gaan met de nodige emoties.

Het beïnvloedt het hele gezin

In het eerste jaar na de bevalling maakt 13% van de pas bevallen vrouwen een depressieve episode (PPD) door. Tevens ervaart een substantieel aantal vrouwen tijdens de zwangerschap depressie- en angstklachten. De twee in het oog springende kenmerken van PPD zijn angst en depressiviteit. Deze gevoelens kunnen lang aanhouden als er niets aan wordt gedaan. Dit heeft niet alleen grote gevolgen voor de moeder, die steeds verder in de depressie kan raken, maar ook voor de gemoedstoestand van de partner en het kind. Het hele gezin kan hierdoor ontregeld raken. Het kan leiden tot werkloosheid en scheiding. Het kan zelfs zo ver gaan dat de moeder zichzelf of het kind wat aan zal doen.

Het is bekend dat kinderen met depressieve moeders psychische klachten kunnen ontwikkelen, waaronder hechtingsproblemen en onderontwikkeling in emotie, gedrag en cognitie. Al tijdens een zwangerschap komen bij depressieve en angstige moeders allerlei stresshormonen vrij, waarvan is aangetoond dat kinderen daar op latere leeftijd last van kunnen krijgen.

Voor de partner kan het zwaar zijn om zowel de zorg voor het kind als de zorg voor zijn depressieve en angstige vrouw op zich te nemen. Hiertoe is niet iedereen in staat, waardoor ook de partners risico lopen psychische klachten te ontwikkelen met alle gevolgen van dien.

Gezien de verhoogde risico's op psychiatrische stoornissen tijdens de zwangerschap en na de bevalling, en de ernstige gevolgen daarvan voor de moeder en haar gezin, is het van belang om in een zo vroeg mogelijk stadium de kans op deze problemen te identificeren en klachten van de vrouwen zo vroeg mogelijk te erkennen en te behandelen.

Creëren van rust

Daarnaast is het uitermate belangrijk voor 'nieuwe ouders' om te zorgen voor rust:

- om lichamelijk en geestelijk bij te kunnen tanken;
- om ook een eigen leven te behouden naast het ouderschap;
- om te kunnen denken;
- om goed voor zichzelf te kunnen zorgen'
- om niet in een depressie te belanden;
- om het kind beter op te kunnen vangen ...

Maar één van de moeilijkste aspecten van het jonge ouderschap is juist het creëren van die broodnodige rust!!

Hoe vind je rust als je dag- en nachtritme opeens is veranderd, als je niet kan slapen 's nachts, als je baby de hele tijd huilt, als er zoveel nieuwe taken en eisen op je af komen, als je moet wennen aan de nieuwe situatie, als je lichamelijk nog moet helen, als je ook psychische problemen ervaart, als je relatie opeens een andere betekenis krijgt ...Het is bekend dat in die nieuwe periode veel stellen een groot tekort aan rust krijgen. Het is ook bekend dat een chronisch tekort aan rust psychische klachten kan veroorzaken en (mede) kan leiden tot depressies.

Helaas is het zo dat het voor ouders vaak moeilijk is om er even op uit te gaan en zeker voor de moeder. De verandering is voor moeders toch nog altijd het grootst. We hebben tegenwoordig geen groot netwerk meer om ons heen dat ons kan helpen. We worden niet meer automatisch door onze familie verzorgd. En we hebben niet allemaal het geld om regelmatig er op uit te gaan. In onze maatschappij is het helaas nog niet geaccepteerd dat een 'jonge' moeder even weg wil van haar gezin. Om weer te ontdekken wie zij zelf ook al weer was. Ook de moeders zelf voelen schaamte bij deze gedachte. Je geeft toe dat je het even niet redt. Volgens buitenstaanders zeg je ermee dat je niet genoeg van je kind houdt en dat je een slechte moeder bent. Dat zijn juist de gedachtes die doorbroken moeten worden. Een moeder die tijd voor zichzelf vrijmaakt is geen slechte moeder. Ze is juist een geweldige moeder door voor zichzelf te zorgen, door oplossingen te durven zoeken. Zij kan dan met meer energie voor haar kind en gezin zorgen. Net als haar partner trouwens.

Doorbreken van de vicieuze cirkel

Juist voor vrouwen met psychische klachten na de bevalling (bijvoorbeeld een – milde – PPD) is het belangrijk om bij te kunnen tanken. Om de vicieuze cirkel van vermoeidheid en verergering van de klachten te kunnen doorbreken. Maar het zijn ook juist die vrouwen die niet snel weg durven gaan. Voor die vrouwen is er nu een logeernetwerk, waardoor zij op een laagdrempelige manier even weg kunnen van huis om bij te komen en alle rust en ruimte kunnen ervaren om het dagelijkse leven weer met vernieuwde energie aan te kunnen.

Dit logeernetwerk is opgebouwd rond vrijwilligers die logeerplekken aanbieden waar 'nieuwe' moeders terecht kunnen. De vrijwilligers van het netwerk bieden hun ruimte gratis aan, dit varieert van een slaapkamer in het eigen huis tot een vakantiehuisje. De moeder mag het bewonen voor één nacht, een weekend of langer, met gegarandeerde privacy. De vrijwilligers zorgen doorgaans ook voor eten er hoeft achteraf niet opgeruimd of schoongemaakt te worden door de gasten. Voor de gemaakte kosten van eten en drinken wordt een kleine bijdrage van € 15,- per dag berekend.

Omdat het gaat om bieden van rust – en niet om het aanbieden van therapie – bewaren de vrijwilligers altijd enige afstand, zodat de vrouw geheel tot rust kan komen. Uiteraard bieden zij wel een luisterend oor aan, indien dit gewenst is.

Praktijk Mamazorg

Het logeernetwerk is een initiatief van psychologenpraktijk Mamazorg in Groningen, een praktijk voor behandelingen bij psychische klachten voor en na de bevalling. Op dit moment bedient het Mamazorg logeernetwerk alleen nog het noorden van het land, maar de ambitie is om met het netwerk binnen een paar jaar landelijke dekking te hebben. Het Mamazorg Logeernetwerk werkt nu samen met de landelijke stichting voor Psychische Klachten rondom de Zwangerschap (PKZ), om deze doelstelling te behalen. Hiervoor zijn natuurlijk nog meer vrijwilligers nodig. Geïnteresseerden in dit logeernetwerk, zowel voor de rol van vrijwilliger als die van gast, worden dan ook van harte uitgenodigd om via email contact op te nemen.

Monique Boosman, Mamazorg
Coach, psychologe en ervaringsdeskundige
www.mamazorg.nl
email: moniqueboosman@mamazorg.nl

Van de bestuurstafel

Na acht jaar bestuurslidmaatschap waarvan drie jaar als voorzitter is dit het allerlaatste stukje dat ik namens het bestuur voor het tijdschrift schrijf. Mijn tijd zit er op. En het is ook tijd voor wat anders. Voor het bestuur is het goed als er nieuwe mensen in komen en ook voor mij is het goed om mijn aandacht op wat anders te richten. Ook Jacqueline Zwakenberg geeft na vier jaar het stokje over aan een nieuw bestuurslid.

In het bestuur blijven Annette Mijnheer en Suzanne Bleijs achter. Zij krijgen er, als zij gekozen worden op de ALV, twee nieuwe bestuursleden bij. Marjan Groeneveld heeft zich kandidaat gesteld als bestuurslid PR, en Ingrid van Lierop bestuurslid Opleiding. Suzanne heeft aangegeven de taak van voorzitter op zich te willen nemen. Hierdoor komt de functie van het bestuurlijke deel van het secretariaat vrij. Voor een compleet bestuur, met meer daadkracht, zijn we dus nog op zoek naar iemand die die taak op zich wil nemen. Tot die tijd worden deze werkzaamheden van de secretaris verdeeld onder de andere bestuursleden.

Ik laat in ieder geval het bestuur achter in de goede handen van deze nieuwe groep vrouwen. Ik heb er alle vertrouwen in dat zij de lijnen die de afgelopen jaren zijn uitgezet (eenheid, professionaliteit en groei) blijven volgen.

Ikzelf heb besloten dat ik graag een rol wil spelen bij de opleiding. Vanaf dit opleidingsjaar ben ik dus docent op de opleiding. Ook Jacqueline gaat naar de opleiding. Zij wordt stage coördinator en gaat een aantal lessen geven. Samen met alle andere docenten en de OWG zorgen we weer voor een nieuwe groep cursusleidsters. Dit jaar was het wederom spannend of de opleiding door zou gaan. Gelukkig is het gelukt en hebben we net voldoende kandidaten om de opleiding te laten starten.

Voor nu rest mij jullie allemaal te bedanken voor jullie inzet tijdens mijn voorzitterschap. Ik wens het 'nieuwe' bestuur heel veel succes met hun werkzaamheden.

Ik zie iedereen graag op de komende ALV, zaterdag 5 november. Tot dan!

*Hartelijke groeten van Janneke Sanders
Voorzitter tot 5 november 2011*