

Saskia Assenbroek (2023) *Heb je mij gezien? Mijn weg naar hulp en herstel bij een postpartum depressie*
Gouda: Uitg. Klare Taal – ISBN 9789083355634 - paperback – 248 pagina's.



Ervaringsdeskundige

Saskia Assenbroek is een ervaringsdeskundige op het gebied van een postpartum depressie. Tot tweemaal toe kreeg zij met dit ziektebeeld te maken. Inmiddels werkt zij als systemisch coach & perinatal counselor. Zij heeft het boek '*Heb je mij gezien?*' geschreven om haar ervaringen te delen en om de professionele hulp- en zorgverlening op te roepen zorgvuldiger aandacht te besteden aan patiënten met postpartum depressie-klachten.

Meeslepend verhaal.

De schrijfster weet op een indringende en meeslepende manier de lezer mee te nemen in haar verhaal. Zij schetst een duidelijk beeld van haar klachten. Zowel tijdens de zwangerschap (de impact van een bloedneus en psychosociale aspecten als een verhuizing, eenzaamheid en het verlies van werk) als na de bevalling. Als lezer word je meegezogen in de belevingswereld van somberheid, angst, paniek, onmacht, zich onbegrepen voelen, eenzaamheid, futloosheid, vermoeiheid en slaapproblemen. Het hele palet van depressieve klachten komt invoelend voorbij. Schrijvend dat de klachten nauwelijks gesignaleerd worden en dus ook niet adequaat in hulpverlening worden gebracht. Dat vergroot de machteloosheid en het isolement. Om deze reden alleen al is dit boek echt een mustread voor professionals in de geboortezorg en in de ketenzorg. Lees de enorme impact op moeder, vader, kind(eren) en het sociale netwerk en vertaal dat naar je professioneel handelen.

Zorgverlening

De auteur vertelt aan de huisarts haar klachten, maar die weet de kenmerken niet goed te duiden. Gelukkig is er uiteindelijk een adequate kraamverzorgende die passende hulp biedt. De verwijzing naar de GGZ duurt tien weken en de GGZ-therapeute stelt vast: "Je bent ziek!" en "Je had eerder moeten komen!" Met die constatering voelt Saskia zich gehoord en gezien en kan zij wat meer achterover leunen. Langzamerhand kan zij werken aan haar herstelproces, doch dit vraagt tijd, energie, doorzettingsvermogen en begrip.

Sociale steun – sociaal netwerk

Gelukkig springt de directe familie bij met praktische (oppas)hulp en een luisterend oor. Dit helpt de moeder tijdens de depressieve periode en dat is ook belangrijk voor haar partner. Hij vindt veel ruimte en begrip op zijn werk en hij ervaart afleiding tijdens het sporten. Hoe hij de thuissituatie van zijn vrouw beleeft, komt in het verhaal goed tot uitdrukking.

De partner van Saskia

Een paar citaten maken zijn gevoel en positie meer dan duidelijk:

- De gedachte: "Ze gaat zichzelf of ons kind toch niets aandoen?" (een gedachte, met emoties van onrust, onmacht, onzekerheid en angst)
- "Thuis was het niet zo gezellig!"
- "Ik heb nauwelijks geslapen" (slaaptekort, vermoeidheid)
- "Ik voelde me in de steek gelaten door mijn vrouw".
- "Ik ben een binnenvetter, dus ik praat sowieso niet veel over mijn gevoel".

Ook bij de partner gaat de postpartum depressie niet in zijn 'kouwe kleren' zitten.

Mustread

Het boek leest gemakkelijk, het verhaal sleept je mee in haar ervaringswereld en dat is de kracht van *'Heb je mij gezien?'*. Naast de schurende ervaringen van de moeder, worden de gevoelens en gedachten van de partner, de vader van de kinderen, ook duidelijk verwoord. Daar is moed voor nodig!

Experts

Wat dit boek nog meer tot een soort handboek maakt, is een aantal bijdragen van deskundigen die vanuit hun professie op het verhaal van een moeder met een postpartum depressie reageren. Praktische handvatten qua gepresenteerde casuïstiek, met oprechte reflecties, m.b.t. methodisch handelen en met bruikbare literatuurverwijzingen.

Openhartigheid

Het boek heeft mij geraakt door de openhartigheid van de auteur en haar gezin en ook door de veerkracht die uit dit boek spreekt. Vanuit mijn hart gezegd: "Van harte aanbevolen!".

Recensie: geschreven door Bob de Raadt (20-11-2023)