Julie Delrue brengt voorstelling 'Mamamanie' over kraambedpsychose

'Bobje een flesje geven ging niet. Ik had amper aandacht voor mijn baby'

Een probleemloze zwangerschap was het, met een godenkind als resultaat. Maar nog voor actrice Julie Delrue (34) zich op haar roze wolk kon hijsen, duwde een kraambedpsychose haar er genadeloos af. In de voorstelling *Mamamanie* doet ze haar verhaal, ook over haar opname in de psychiatrie.

PIETER DUMON

We vallen binnen tijdens de laatste repetitieweek voor de première van *Mamamanie*. Julie Delrue is net aan een scène toe waarbij ze op plastische wijze demonstreert wat er gebeurt wanneer je antipsychotica krijgt toegediend terwijl de dosering daarvan nog niet helemaal op punt staat. In haar geval leidde dat tot een drastische beperking van haar vocabularium tot slechts twee medeklinkers. Wat op het podium uitmondt in een aanstekelijk dancenummertje met bijbehorend dansje dat Delrue met veel enthousiasme op de planken brengt.

"Ik ben van nature nogal uitgelaten en positief", zal ze even later verduidelijken. Een kwaliteit die haar ook als actrice goed van pas komt. Delrue was de voorbije jaren te zien in de stukken van Studio Orka, BRONKS en Villanella, maar dook ook op in televisieseries als *Nonkels* en *Chantal*. Haar theatrale talent verklaart meteen waarom niemand er raar van opkijkt wanneer Delrue na de bevalling van haar eerste kind met de woorden "ik wil nog eens" de verloskamer wordt uitgerold.

"Dat meende ik ook oprecht. Het was een heel toffe ervaring. Ik voelde amper pijn, had daardoor ook niet echt door dat de bevalling al zo ver gevorderd was. Toen ik op zondagmorgen met tien centimeter ontsluiting het ziekenhuis binnenkwam, was mijn eerste vraag aan de gynaecoloog of hij pistolets had meegebracht."

Dat haar zoontje Bob geboren wordt op de verjaardag van Julies mama, die vier jaar geleden overleden was, geeft de gebeurtenis extra glans. "Het was een mirakel. Ik zag het als een geschenk van mijn ouders, die allebei al overleden zijn. Mijn oudere broer en zussen hadden van hen een trouwfeest gekregen, voor mij - als jongste - hadden ze voor een fantastische baby gezorgd. Stiekem zag ik Bob als een soort godenkind."

HALLUCINANTE RIT

Maar toen Delrue na een slapeloze nacht in het ziekenhuis de notities herleest die ze een paar uur eerder maakte, gaan de alarmbellen af. "Ik had niet alleen opgeschreven wanneer, hoelang en van welke borst Bobje gedronken had. Ook een vreemde vlek op het plafond en dan vooral de vraag hoe die daar gekomen was, bleek prominent aanwezig op het blad waarop je als kersverse moeder de voedingen van je baby bijhoudt."

Dat doet Delrue meteen denken aan de briefjes die haar mama overal achterliet toen een cortisonebehandeling tot een psychotische reactie leidde. De psychiater wordt erbij gehaald, maar die ziet weinig reden tot paniek en stuurt Delrue naar huis met het advies eens goed te slapen.

Een week later zit de actrice naast haar zus in de auto. Ze zijn op weg naar de spoedafdeling van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Vanop de passagiersstoel zingt Julie Delrue luid mee met Taylor Swifts 'Shake It Off', terwijl ze verwoede pogingen doet om de tics die haar al een paar uur parten spelen ook letterlijk van zich af te schudden. "Een hallucinante rit", herinnert de actrice zich. "Elk liedje op de radio leek persoonlijk op mij gericht. Dus toen Taylor Swift 'Shake It Off' begon te zingen dacht ik: 'Goeie tip, Taylor.'"

Op de spoedafdeling gaat het van kwaad naar erger. Steeds meer van haar lichaamsdelen weigeren dienst, ze geeft hardop haar ongezouten commentaar op wat ze ziet. En wanneer ze in het Frans aangesproken wordt, voelt ze de onweerstaanbare drang om in Franse chansons uit te barsten.

Een forse dosis slaapmedicatie zorgt uiteindelijk voor rust in lijf en hoofd. De ochtend nadien wordt Delrue wakker met een enorme kater. Inclusief de gênante herinneringen die na zo'n dronken avondje geleidelijk naar boven komen.

Na de zangstonde van de avond voordien volgt een ingetogener gesprek met de psychiater van dienst. Die heeft het over een hypomanie, de fase net voor een manische periode, en stuurt Delrue naar huis met een forse dosis medicatie, in de hoop dat die de mist in haar hoofd zal doen optrekken.

'Bij een psychose gaan allerlei luikjes in je hoofd open. Ik sprak plots vloeiend Frans, kon goed tekenen en speelde foutloos Bach'

Op het thuisfront staat een in der haast opgetrommeld zorgteam klaar dat de zorg voor Julie en Bobje op zich zal nemen. "Ik herinner me dat vooral als een heel gezellige periode. Ik mocht kiezen wat ik wilde eten, wat ik wilde drinken en ik kreeg de alleenheerschappij over de afstandsbediening. Ik keek zowat continu naar *F.C. De Kampioenen* en zag daarin dingen die ik

Julie Delrue: **"Eén op de vijf vrouwen heeft mentale problemen na een bevalling. En toch wordt daar zo weinig over gesproken.'** © THOMAS NOLF

tijdens alle voorgaande herhalingen nooit had gezien. Plots zag ik bijvoorbeeld haarscherp wat een fantastische acteur Johny Voners eigenlijk was."

Niet alleen acteerprestaties beoordelen gaat Delrue plots heel vlot af. "Het is alsof er luikjes in mijn hoofd opengingen die daarvoor altijd gesloten waren", probeert ze het uit te leggen. "Dingen die ik vroeger nooit had gekund, bleken opeens geen probleem meer."

Met een uiterst gedetailleerde tekening van een paddenstoel laat Delrue zien wat ze bedoelt. "Ik heb die gemaakt, terwijl ik daarvoor helemaal niet kon tekenen. Ook nu niet meer trouwens."

Ook pianospelen ging een stuk vlotter. "Ik speelde foutloos Bach, en sprak plots vloeiend Frans. Al hebben mijn vriendinnen me achteraf verteld dat dat laatste misschien vooral in mijn eigen hoofd vlot klonk." *(lacht)*

'Ik kon er niet tegen dat mijn verhaal klein gehouden werd. 'Julie had wat last met borstvoeding', terwijl ik drie weken in de psychiatrie had gezeten'

Terwijl Delrue afleveringen van *F.C. De Kampioenen* blijft bingen, komt haar zorgteam op zijn tandvlees te zitten. Een opname in de psychiatrie is uiteindelijk de enige uitweg. Een zware beslissing voor haar omgeving, maar Delrue zelf heeft er beduidend minder moeite mee. "Ik was heel enthousiast. Ik had als actrice nog voorstellingen gemaakt met patiënten van het Psychiatrisch Centrum Dr. Guislain in Gent en toen al was ik benieuwd hoe het er in zo'n centrum aan toegaat. Nu kon ik dat vanop de eerste rij beleven. Ik heb voor de deur nog een selfie gemaakt. Met het duimpje omhoog. Om met als onderschrift 'jullie zullen nooit raden waar ik nu zit' naar mijn vriendinnen te sturen."

Dat Bobje thuis achterblijft, is op dat moment het minste van Julies zorgen. Ze is meer bekommerd om de broodpudding die ze op haar afdeling mag bakken of de uitstap naar het tuincentrum die daar op de agenda staat. "Ik had wel een foto van hem in mijn kamer hangen en het personeel vroeg ook wel hoe het met hem ging. Maar dan antwoordde ik steeds met hetzelfde zinnetje: *'Il est si mignon' ('Hij is zo schattig', PD)*. Ook toen hij op bezoek kwam, had ik amper aandacht voor hem. Een flesje geven ging niet. Daar was ik te rusteloos voor. Na amper een paar minuten met Bobje op de arm wou ik alweer rondlopen. Ik heb wel tekeningen voor hem gemaakt. Véél tekeningen."

Uiteindelijk zal Delrue drie weken doorbrengen op de psychiatrische afdeling. Weken waarin er weinig tot geen verbetering in haar toestand te merken is. Tot wanhoop van haar omgeving. "Vriendinnen van me begonnen dan maar te googelen op zoek naar een antwoord op de vraag 'hoelang duurt een kraambedpsychose?'. Vrolijk word je daar niet van."

Maar plots trekt, in de douche, de mist op. "Ik stond naar mijn eigen hand te kijken en besefte plots: 'Ik ben terug, Julie is terug.'" Op die openbaring volgt een explosie van moedergevoel. "Een heel dierlijke ervaring", vertelt Delrue. "Mijn lichaam riep: je moet bij je kind zijn. Ik moest echt naar huis." Na eenentwintig dagen wandelt Delrue de psychiatrische afdeling buiten. Deze keer zonder selfie bij de uitgang.

NAWEEËN

Maar zo'n opname schud je niet zomaar van je af. Wat Taylor Swift ook mag beweren. "Ik merkte bijvoorbeeld dat in mijn omgeving iedereen heel erg op zijn hoede was. Wanneer ik naar tv zat te kijken en plots luid moest lachen, zag ik mijn vriend al ongerust opzij blikken en denken: 'Het is toch niet opnieuw begonnen.'"

Ook Delrue zelf kampt met naweeën. "Ik moest nog een jaar lang lithium blijven slikken. Om de pieken wat minder hoog en de dalen wat minder diep te maken. Er wordt met andere woorden een soort plafond voor emoties geïnstalleerd. En dat terwijl ik als actrice een beroep heb waarvoor ik net de ruimte boven dat plafond nodig heb. Ik was bang dat ik nooit meer de actrice zou worden die ik daarvoor was. De periode waarin ik lithium moest slikken was dan ook nog eens het eerste levensjaar van mijn kind. Een periode die je als ouder toch ten volle wil beleven? Ook op emotioneel vlak. Ik vind het nog steeds heel jammer dat ik die periode met de handrem op heb doorgemaakt."

En er is nog iets dat haar stoort. "Ik kon er niet tegen dat mijn verhaal klein gehouden werd. Dat het bijvoorbeeld werd afgedaan als 'Julie had het een beetje lastig met de borstvoeding', terwijl ik net drie weken in de psychiatrie had gezeten. Ik had van bij het begin de drang om te vertellen wat me overkomen was. Het was zo ingrijpend dat ik niet kon doen alsof het niet gebeurd was. Het was intens triest, maar bij momenten ook intens hilarisch."

Delrue vertelt dat ze al in de allereerste dagen van haar manie aan iedereen verkondigde dat ze er een voorstelling over zou maken. "Ik oefende in het ziekenhuis de overgangen tussen de verschillende scènes, had al de muziek geselecteerd en las hardop voor uit een boekje van Josse De Pauw dat ik bij had, kwestie van mijn dictie te onderhouden."

Dat soort manische plannen worden, zodra de medicatie aanslaat, meestal niet in de praktijk omgezet. Bij Delrue loopt het anders. Samen met Wouter Deprez giet ze haar verhaal in een voorstelling waarin ze onweerstaanbaar grappig, maar tegelijk ook heel eerlijk en ontroerend over haar 'mamamanie' vertelt. Ze toont de pillen die ze slikte, de tekeningen die ze maakte, maar ook wat de dokters in hun medisch dossier over haar schreven.

"Het is kwetsbaar hé?", vraagt ze zonder een antwoord te verwachten. Toch twijfelde ze geen moment om op het podium volledig open kaart te spelen. Delrue wil het misschien niet met zoveel woorden zeggen, maar ze heeft deze voorstelling niet alleen voor zichzelf gemaakt. Ze vertelt dat ze veel is beginnen te lezen en op te zoeken over wat haar overkomen was. Om tot haar verbazing te merken dat ze lang niet de enige was die na een bevalling met psychische problemen kampte. "Wat een postnatale depressie is, weet ondertussen iedereen, maar dat is slechts het topje van de ijsberg. Eén op de vijf vrouwen heeft mentale problemen na een bevalling. En toch wordt daar zo weinig over gesproken."

SIGNALEN NIET NEGEREN

Dat ze dat taboe hoopt te doorbreken wil ze niet gezegd hebben. Te cliché, klinkt het. "Ik zou al lang blij zijn mochten mensen door mijn voorstelling weten dat er zoiets bestaat als een post-partumpsychose. Want daar is nu veel te weinig aandacht voor. Terwijl het net belangrijk is om de signalen snel op te pikken. Gebeurt dat niet, dan kan het heel slecht aflopen voor zowel moeder als kind."

Wat er bij haar voor gezorgd heeft dat het fout liep, blijft moeilijk te benoemen. Delrue houdt het op een combinatie van triggers, met het overlijden van haar beide ouders als katalysator. "Soms gebeuren er gewoon te veel dingen tegelijk en is er in je hoofd geen plaats om dat allemaal te verwerken", legt ze uit. "Een psychose - waarbij er plots allerhande luikjes opengaan - kan voor je brein een manier zijn om daarmee om te gaan."

Schrik om te hervallen heeft ze - drie jaar na de feiten - niet meer. "Nog één keer heb ik, na een slapeloze nacht waarin ik mijn hoofd niet stil kreeg, gevreesd dat er opnieuw een paar luikjes waren opengegaan. Maar het bleek om een gewoon geval van premièrestress te gaan."

Die stress zal er ook dit weekend zijn, wanneer *Mamamanie* in Brugge in première gaat. Maar schrik voor een nieuwe psychose hoort daar deze keer niet bij. "Ik voel dat het me goed doet om erover te vertellen. En ik hoop dat het publiek eenzelfde hoopvol gevoel zal krijgen door te komen luisteren."

***Mamamanie*, vanaf dit weekend op tournee. Meer info: juliedelrue.be.**

Julie Delrue: "Eén op de vijf vrouwen heeft mentale problemen na een bevalling. En toch wordt daar zo weinig over gesproken.' © THOMAS NOLF

tijdens alle voorgaande herhalingen nooit had gezien. Plots zag ik bijvoorbeeld haarscherp wat een fantastische acteur Johny Voners eigenlijk was."

Niet alleen acteerprestaties beoordelen gaat Delrue plots heel vlot af. "Het is alsof er luikjes in mijn hoofd opengingen die daarvoor altijd gesloten waren", probeert ze het uit te leggen. "Dingen die ik vroeger nooit had gekund, bleken opeens geen probleem meer."

Met een uiterst gedetailleerde tekening van een paddenstoel laat Delrue zien wat ze bedoelt. "Ik heb die gemaakt, terwijl ik daarvoor helemaal niet kon tekenen. Ook nu niet meer trouwens."

Ook pianospelen ging een stuk vlotter. "Ik speelde foutloos Bach, en sprak plots vloeiend Frans. Al hebben mijn vriendinnen me achteraf verteld dat dat laatste misschien vooral in mijn eigen hoofd vlot klonk." *(lacht)*

'Ik kon er niet tegen dat mijn verhaal klein gehouden werd. 'Julie had wat last met borstvoeding', terwijl ik drie weken in de psychiatrie had gezeten'

Terwijl Delrue afleveringen van *F.C. De Kampioenen* blijft bingen, komt haar zorgteam op zijn tandvlees te zitten. Een opname in de psychiatrie is uiteindelijk de enige uitweg. Een zware beslissing voor haar omgeving, maar Delrue zelf heeft er beduidend minder moeite mee. "Ik was heel enthousiast. Ik had als actrice nog voorstellingen gemaakt met patiënten van het Psychiatrisch Centrum Dr. Guislain in Gent en toen al was ik benieuwd hoe het er in zo'n centrum aan toegaat. Nu kon ik dat vanop de eerste rij beleven. Ik heb voor de deur nog een selfie gemaakt. Met het duimpje omhoog. Om met als onderschrift 'jullie zullen nooit raden waar ik nu zit' naar mijn vriendinnen te sturen."

Dat Bobje thuis achterblijft, is op dat moment het minste van Julies zorgen. Ze is meer bekommerd om de broodpudding die ze op haar afdeling mag bakken of de uitstap naar het tuincentrum die daar op de agenda staat. "Ik had wel een foto van hem in mijn kamer hangen en het personeel vroeg ook wel hoe het met hem ging. Maar dan antwoordde ik steeds met hetzelfde zinnetje: *'Il est si mignon' ('Hij is zo schattig', PD)*. Ook toen hij op bezoek kwam, had ik amper aandacht voor hem. Een flesje geven ging niet. Daar was ik te rusteloos voor. Na amper een paar minuten met Bobje op de arm wou ik alweer rondlopen. Ik heb wel tekeningen voor hem gemaakt. Véél tekeningen."

Uiteindelijk zal Delrue drie weken doorbrengen op de psychiatrische afdeling. Weken waarin er weinig tot geen verbetering in haar toestand te merken is. Tot wanhoop van haar omgeving. "Vriendinnen van me begonnen dan maar te googelen op zoek naar een antwoord op de vraag 'hoelang duurt een kraambedpsychose?'. Vrolijk word je daar niet van."

Maar plots trekt, in de douche, de mist op. "Ik stond naar mijn eigen hand te kijken en besefte plots: 'Ik ben terug, Julie is terug.'" Op die openbaring volgt een explosie van moedergevoel. "Een heel dierlijke ervaring", vertelt Delrue. "Mijn lichaam riep: je moet bij je kind zijn. Ik moest echt naar huis." Na eenentwintig dagen wandelt Delrue de psychiatrische afdeling buiten. Deze keer zonder selfie bij de uitgang.

NAWEEËN

Maar zo'n opname schud je niet zomaar van je af. Wat Taylor Swift ook mag beweren. "Ik merkte bijvoorbeeld dat in mijn omgeving iedereen heel erg op zijn hoede was. Wanneer ik naar tv zat te kijken en plots luid moest lachen, zag ik mijn vriend al ongerust opzij blikken en denken: 'Het is toch niet opnieuw begonnen.'"

Ook Delrue zelf kampt met naweeën. "Ik moest nog een jaar lang lithium blijven slikken. Om de pieken wat minder hoog en de dalen wat minder diep te maken. Er wordt met andere woorden een soort plafond voor emoties geïnstalleerd. En dat terwijl ik als actrice een beroep heb waarvoor ik net de ruimte boven dat plafond nodig heb. Ik was bang dat ik nooit meer de actrice zou worden die ik daarvoor was. De periode waarin ik lithium moest slikken was dan ook nog eens het eerste levensjaar van mijn kind. Een periode die je als ouder toch ten volle wil beleven? Ook op emotioneel vlak. Ik vind het nog steeds heel jammer dat ik die periode met de handrem op heb doorgemaakt."

En er is nog iets dat haar stoort. "Ik kon er niet tegen dat mijn verhaal klein gehouden werd. Dat het bijvoorbeeld werd afgedaan als 'Julie had het een beetje lastig met de borstvoeding', terwijl ik net drie weken in de psychiatrie had gezeten. Ik had van bij het begin de drang om te vertellen wat me overkomen was. Het was zo ingrijpend dat ik niet kon doen alsof het niet gebeurd was. Het was intens triest, maar bij momenten ook intens hilarisch."

Delrue vertelt dat ze al in de allereerste dagen van haar manie aan iedereen verkondigde dat ze er een voorstelling over zou maken. "Ik oefende in het ziekenhuis de overgangen tussen de verschillende scènes, had al de muziek geselecteerd en las hardop voor uit een boekje van Josse De Pauw dat ik bij had, kwestie van mijn dictie te onderhouden."

Dat soort manische plannen worden, zodra de medicatie aanslaat, meestal niet in de praktijk omgezet. Bij Delrue loopt het anders. Samen met Wouter Deprez giet ze haar verhaal in een voorstelling waarin ze onweerstaanbaar grappig, maar tegelijk ook heel eerlijk en ontroerend over haar 'mamamanie' vertelt. Ze toont de pillen die ze slikte, de tekeningen die ze maakte, maar ook wat de dokters in hun medisch dossier over haar schreven.

"Het is kwetsbaar hé?", vraagt ze zonder een antwoord te verwachten. Toch twijfelde ze geen moment om op het podium volledig open kaart te spelen. Delrue wil het misschien niet met zoveel woorden zeggen, maar ze heeft deze voorstelling niet alleen voor zichzelf gemaakt. Ze vertelt dat ze veel is beginnen te lezen en op te zoeken over wat haar overkomen was. Om tot haar verbazing te merken dat ze lang niet de enige was die na een bevalling met psychische problemen kampte. "Wat een postnatale depressie is, weet ondertussen iedereen, maar dat is slechts het topje van de ijsberg. Eén op de vijf vrouwen heeft mentale problemen na een bevalling. En toch wordt daar zo weinig over gesproken."

SIGNALEN NIET NEGEREN

Dat ze dat taboe hoopt te doorbreken wil ze niet gezegd hebben. Te cliché, klinkt het. "Ik zou al lang blij zijn mochten mensen door mijn voorstelling weten dat er zoiets bestaat als een post-partumpsychose. Want daar is nu veel te weinig aandacht voor. Terwijl het net belangrijk is om de signalen snel op te pikken. Gebeurt dat niet, dan kan het heel slecht aflopen voor zowel moeder als kind."

Wat er bij haar voor gezorgd heeft dat het fout liep, blijft moeilijk te benoemen. Delrue houdt het op een combinatie van triggers, met het overlijden van haar beide ouders als katalysator. "Soms gebeuren er gewoon te veel dingen tegelijk en is er in je hoofd geen plaats om dat allemaal te verwerken", legt ze uit. "Een psychose - waarbij er plots allerhande luikjes opengaan - kan voor je brein een manier zijn om daarmee om te gaan."

Schrik om te hervallen heeft ze - drie jaar na de feiten - niet meer. "Nog één keer heb ik, na een slapeloze nacht waarin ik mijn hoofd niet stil kreeg, gevreesd dat er opnieuw een paar luikjes waren opengegaan. Maar het bleek om een gewoon geval van premièrestress te gaan."

Die stress zal er ook dit weekend zijn, wanneer *Mamamanie* in Brugge in première gaat. Maar schrik voor een nieuwe psychose hoort daar deze keer niet bij. "Ik voel dat het me goed doet om erover te vertellen. En ik hoop dat het publiek eenzelfde hoopvol gevoel zal krijgen door te komen luisteren."

***Mamamanie*, vanaf dit weekend op tournee. Meer info: juliedelrue.be.**