

# www.bevalervaring.nl

## VERWERKEN VAN EEN BEVALLINGSTRAUMA

Als de herinnering aan de geboorte van een kind overschaduwd wordt door gevoelens van angst, pijn, boosheid of verdriet, dan is dat niet alleen jammer maar ook van grote invloed op het leven van ouders en kind. Het kan een goede start met elkaar in de weg zitten. Bij een volgende zwangerschap (of zwangerschapswens) kan deze nare of verdrietige herinnering weer opleven. Het kan het uitkijken naar een nieuwe geboorte in de weg staan en veel angst en spanning opleveren.

Ongeveer een kwart van de vrouwen kijkt na enkele jaren nog steeds negatief terug op de bevalling. Het is belangrijk zo'n bevalervaring te delen en te verwerken. Dit zorgt ervoor dat de nare gevoelens uitdoven en de herinnering eraan als minder beladen wordt ervaren. Een volgende zwangerschap of bevalling zal hierdoor minder angst en stress oproepen.

### Zoek je begeleiding voor een cliënt?

Wij, als **bevalervaringteam** ( zie [www.bevalervaring.nl](http://www.bevalervaring.nl)) bieden een kortdurend traject aan. Je kunt uitgaan van minimaal 2 tot maximaal 4 gesprekken.

Door te luisteren naar haar verhaal en te verhelderen waar nodig, is er ruimte voor het onderzoeken van alle emoties die nog rond de ervaring leven. Naast schrijf oefeningen en ontspanningsoefeningen, maken we o.a. gebruik van een techniek die EMDR heet.

Voor meer informatie over EMDR en kenmerken van trauma, zie bijgesloten informatie.

### Wie zijn wij?

Het **bevalervaringteam** bestaat uit drie ervaren en gespecialiseerde verloskundigen (v.l.n.r.); **Bea van der Put**, **Annet Coumou** en **Marieke van Luin**. Wij volgden o.a. een coachopleiding en de training tot 'bevallingsverwerkingspecialist' bij Diana Koster, verloskundige en vrouwcoach. Deze training leidt op tot het begeleiden van vrouwen, die een intense ervaring of herinnering hebben aan de



bevalling. Daarbij kunnen gespannenheid, vermijding en gevoelens als boosheid, verdriet of schuldgevoel een bepalende rol spelen. Het voordeel van een coach die ook verloskundige is, is dat naast de emotionele kant ook alle vragen en onduidelijkheden rond medische behandelingen, beslissingen en beleid door ons verhelderd kunnen worden.

# www.bevalervaring.nl

## **Wat bieden we?**

Wij werken als **bevalervaringteam** volgens een protocol en gezamenlijke afspraken en hebben intervisie met elkaar. Iedere vrouw is welkom voor begeleiding en gesprekken. De (ervaring van de) partner kan indien gewenst betrokken worden in de gesprekken.

We bieden tenminste twee tot maximaal vier sessies van 1 tot 1,5 uur. In de eerste sessie gaat het om kennismaken en de cliënt haar eigen verhaal te laten vertellen. In de volgende sessies gaan we hier verder op in en gebruiken we mogelijk EMDR. Deze behandeltechniek heeft als groot voordeel, zeker voor een zwangere, dat er vaak snel een flinke stap in de verwerking gemaakt kan worden. Er zijn echter ook nadelen aan en contra-indicaties voor het gebruik van EMDR. Daarom blijkt altijd pas tijdens het traject of EMDR in dit specifieke geval een aangewezen middel is. Mocht EMDR niet (door ons) toegepast kunnen worden gebruiken we in overleg met de cliënte andere technieken of verwijzen we door naar een psycholoog, die wel EMDR in die situatie kan toepassen.

## **Wat bieden we jou als zorgverlener?**

Ook jij als zorgverlener kan een bevalling als traumatisch beleven. Dit wordt over het algemeen gezien als iets dat nou eenmaal bij het vak hoort, waar je je overheen moet zetten en er wordt verder weinig aandacht aan besteed. Maar een traumatische ervaring in je werk kan een grote invloed op je hebben, zowel in het uitoefenen van dat werk als voor jezelf als persoon en in je privéleven. Een onverwerkte ervaring kan je werkplezier wegnemen en zorgen voor stress. Het kan ook je beoordelingsvermogen en inschatting, van vergelijkbare, situaties, beïnvloeden. Zowel voor de kwaliteit van je werk als voor je plezier in dat werk en je privéleven is het van grote waarde je ervaring te verwerken.

Als bevalervaringteam zijn wij ook voor jou beschikbaar.

## **Hoe meld je iemand aan?**

Cliënte kan zich aanmelden via onze website ([www.bevalervaring.nl](http://www.bevalervaring.nl)) of telefonisch contact opnemen met één van ons. Als jullie iemand willen verwijzen, twijfelen of vragen hebben, neem dan ook gerust contact op.

## **Wat zijn de kosten?**

€75 per sessie, € 225 uitgaand van gemiddeld 3 sessies per cliënt

Hartelijke groet,

Bea van der Put            06- 2097 1087

Annet Coumou            06- 4110 5433

Marieke van Luin            06- 1541 7909

## **BIJLAGE**

### **Hoe gaat EMDR in zijn werk?**

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een bewezen werkzame methode. Bij deze methodiek zet je de herinnering aan de bevalling in (inclusief bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens) terwijl tegelijkertijd gevraagd wordt met de ogen een beweging te volgen. Deze manier van terugkijken naar de ingrijpende ervaringen, maakt dat de heftige gevoelens of spanning die ervaren wordt, afnemen. De herinnering blijft, maar de lading gaat eraf.

EMDR kan een geschikte interventie zijn:

- bij vrouwen, die tekenen van trauma tonen: verhoogde prikkelbaarheid, vermijding, herbelevingen (dromen, beelden)
- bij onverwacht medisch verloop (hypertensie, prematuur, kunstverlossing/sectio, fluxus, foetale nood)
- bij onverwacht vlot zijn bevallen en zich overvallen voelen, waarbij een gevoel van schrik overheerst

Zie voor meer informatie [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl)

Zie verder diverse artikelen in het TVV van Diana Koster : "Behandeling met EMDR" (TVV mei 2013) en "Het impact en gevolgen van een traumatische baring; Hoe kunnen verloskundigen vrouwen helpen?" (TVV 2014)

### **Kenmerken van een traumatische ervaring:**

Emotie of spanning tonen bij het denken aan of praten over hun beval-ervaring in het kraambed, bij de nacontrole of bij een volgende zwangerschap

Verhoogde prikkelbaarheid, vermijdingsgedrag en/of herbelevingen hebben in het kraambed, bij de nacontrole of bij een volgende zwangerschap.

In de eerste 4 tot 6 weken na een bevalling kunnen deze tekenen van trauma, door goede verwerking (delen, verdriet uiten etc) 'vanzelf' uitdoven. Als deze tekenen voortduren, kan men spreken van een traumatische ervaring.