

Waar is nou die **roze wolk**?

Bevallen is een ingrijpende gebeurtenis. Het is een ervaring waar je je vooraf geen echte voorstelling bij kunt maken.

Natuurlijk kennen we allemaal de filmbevallingen, met een hoop gezocht en gesteun en 'floep', daar is de baby. Dit alles gevolgd door een heerlijke, onbezonnen kraamtijd, zonder stress, kraamtranen of ongemakken 'aan de onderkant'... En ze leefden nog lang en gelukkig. Helaas, niets is minder waar: 25% van de Nederlandse vrouwen kijkt drie jaar na de bevalling nog negatief terug op de periode rondom de zwangerschap en/of bevalling. Slechts 2% van deze vrouwen krijgt de diagnose 'Post Traumatische Stress Stoornis' ofwel PTSS; de overige 23% ontvangt weinig tot geen psychische hulp.

Belangrijk is om je te realiseren dat een negatieve bevalingservaring iets heel subjectiefs is. Het kan voor een zorgverlener (bijvoorbeeld verloskundige of gynaecoloog) een perfecte bevalling zijn geweest, maar voor de kraamvrouw een verschrikkelijke ervaring. Het gaat hierbij ook niet per se over de mate van ervaren pijn, maar in heel veel gevallen ontstaat de nare ervaring onder andere door het verlies van controle over het eigen lichaam (je kunt niet stoppen), een uitspraak of blik van de zorgverlener of de angst om de baby te verliezen.

SUSANNE LAVERMAN

06-28254157 • www.bevallingstraumaverwerking.nl

ASTRID BERKHOUT, DE KRACHT VAN ZACHT. BEVALLINGSVERWERKINGSSPECIALIST, EIGENKRACHT-TRAINER, VERLOSKUNDIGE

Dijkstraat 5, 2011 AM Haarlem • 06-51189878
info@astridberkhout.nl • www.astridberkhout.nl

DIEUWKE OTTENS, BEVALLINGSVERWERKINGSSPECIALIST, VERLOSKUNDIGE EN CONSULENT SEKSUELE GEZONDHEID

Tesselschadeplein 8, 2026 SV Haarlem
023-5372675 • 06-50678746
info@verloskundigenpraktijkhaarlem-noord.nl
www.verloskundigenpraktijkhaarlem-noord.nl



Susanne Laverman

Astrid Berkhout

Dieuwke Ottens



OVERLEVINGSSTRATEGIE

Een natuurlijke overlevingsstrategie is het wegstoppen van deze nare ervaring en de daarbij horende gevoelens en angsten. Het wegstoppen en negeren van je gevoelens kun je best een tijdje volhouden (de een wat langer dan de ander), maar uiteindelijk komen deze gevoelens toch nog naar de oppervlakte (soms na weken, na maanden of zelfs jaren later) – je krijgt nachtmerries of concentratieproblemen, je hebt een kort lontje enzovoort.

Jouw gevoelens willen gehoord worden en de nare ervaring dient een plekje te krijgen in jouw leven, zodat je er in je dagelijks functioneren geen of weinig last meer van hebt.

BEVALLINGSVERWERKINGSSPECIALIST

In heel Nederland zijn er bevallingsverwerkingsspecialisten die speciaal zijn opgeleid om vrouwen (en/of hun partners) met negatieve bevalingservaringen te begeleiden en te helpen bij het verwerken van hun negatieve ervaringen rondom de zwangerschap. Je kunt hierbij denken aan het verwerken van een miskraam, psychische problemen of angsten tijdens de zwangerschap en het verwerken van ervaringen tijdens of na de bevalling (zelfs in de kraamtijd). Als je merkt dat je 4 tot 6 weken na de bevalling nog steeds last hebt van herbeleving (nachtmerries / flashbacks) van de negatieve ervaringen van voor, tijdens en/of na de zwangerschap, van vermijdend gedrag (niet willen praten over de zwangerschap / bevalling, geen foto's willen zien) of verhoogde prikkelbaarheid (kort lontje / concentratieproblemen) en dit invloed heeft op jouw dagelijks functioneren, ga dan op zoek naar een bevallingsverwerkingsspecialist bij jou in de buurt.

Uiteindelijk
komen nare
gevoelens toch
nog naar de
oppervlakte