

## **Blog bevallingverwerkingspecialist**

Na je bevalling zit je ineens op een donderwolk. Waar is die roze wolk waar je zo op had gehoopt? Je bevalling was heftig en zwaar. Het is totaal niet zo gegaan als je had gehoopt. Natuurlijk doet bevallen pijn, maar nu was het ingrijpend, je voelde paniek, angst en machteloosheid. Er gingen van allerlei nare gevoelens door je heen op dat moment en vlak daarna. Wat nu?

Al die nare gevoelens en gedachten kunnen leiden tot een bevallingstrauma, postnatale depressie of een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Dat klinkt niet fijn en dat is het ook niet. Je moet dit gaan verwerken. Gelukkig ben je echt niet de enige vrouw die dit heeft. Uit onderzoek blijkt dat 10 tot 20% van de vrouwen hun bevalling in meer of mindere mate traumatisch ervaart.

### **Herken je een van deze gevoelens of stemmingen bij jezelf?**

- Herbeleving, bijvoorbeeld flashbacks of nachtmerries
- Negatieve stemmingen of gedachten, jezelf somber voelen
- Vermijding of desinteresse in alles wat met bevallingen te maken heeft
- Snel geïrriteerd zijn, boos worden om kleine dingen
- Slapeloosheid
- Concentratieproblemen

Dit zijn klachten die kunnen wijzen op een bevallingstrauma, postnatale depressie of een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Maar ook als je deze klachten niet hebt, kun je nare gevoelens en gedachten hebben overgehouden aan je bevalling.

Vaak wordt gedacht dat een bevalling alleen maar traumatisch is als er iets spannends is gebeurd. Zoals een ondragelijke pijn, spoedkeizersnede, vroeggeboorte, medisch ingrijpen, veel bloedverlies of een situatie waarin het niet goed ging met moeder of de baby.

Dat hoeft alleen niet zo te zijn. Je bevalling kan ook traumatisch voor je zijn geworden als het ‘op papier’ een vlotte bevalling is geweest. Je hebt je, om wat voor reden dan ook onveilig gevoeld. Of niet gehoord in jouw wensen. Je hebt gebrek aan emotionele steun van de mensen om je heen ervaren. Dat kan van je partner, verloskundige of verplegend personeel zijn geweest. Of je hebt handelingen ondergaan zonder jouw toestemming en goede uitleg van tevoren.

Dit kan allemaal zorgen voor een gevoel van machteloosheid, eenzaamheid en angst.

De eerste stap is om te erkennen dat je deze gevoelens hebt. Dat kan best lastig zijn, want anderen kunnen snel zeggen “gelukkig is het goed afgelopen.” Daardoor heb je misschien het gevoel dat je door moet. Ook al is het goed afgelopen en ben je blij met je baby, dan wil dat nog niet zeggen dat je angstklachten niet aanwezig mogen of kunnen zijn.

Probeer je gevoelens niet weg te drukken maar ga op zoek naar professionele hulp. Een bevallingsverwerkingspecialist kan je hierbij helpen.

### **Wat is een bevallingsverwerkingsspecialist?**

Een bevallingsverwerkingsspecialist gaat je helpen met uitzoeken of je een bevallingstrauma, PTSS of een postnatale depressie hebt. Vaak wordt gedacht dat dit hetzelfde is, maar dat is niet zo. Een bevallingsverwerkingsspecialist heeft ervaring met het herkennen, behandelen en verwerken van bevallingstrauma's. Je kunt dit doen door er over te praten, bepaalde oefeningen te doen en EMDR-therapie.

Je kunt deze hulp alleen zoeken, maar het kan ook fijn zijn als je partner hierbij betrokken wordt. In sommige gevallen blijkt de partner ook met nare gevoelens of gedachten rond te lopen. Het is fijn als je dit samen kunt verwerken.

### **En dan?**

Hopelijk heb je na deze hulp je gevoelens en gedachten kunnen verwerken. Misschien wil je zelfs nog een kindje. Dit kan dan (jaren later) weer hartstikke spannend zijn. Ook dan is het goed om je gedachten en gevoelens te delen met iemand die hierin is gespecialiseerd. Bespreek met je verloskundige of coach wat er in je omgaat. Wacht niet te lang en zorg ervoor dat je die donderwolk zo ver mogelijk op afstand weet te houden. Je verdient het om eindelijk plaats te nemen op die roze wolk!