

WEG



onderzoek

TRAUMA

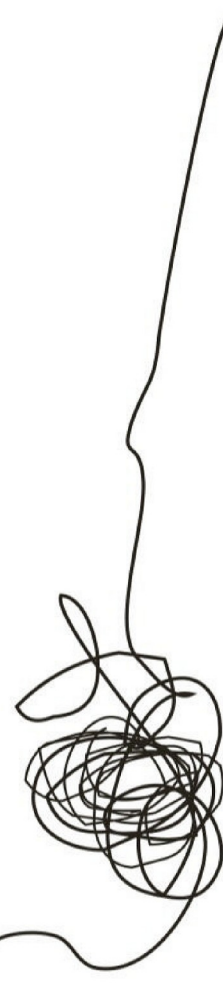
EMDR-therapie na je bevalling

Als je bevalling compleet anders liep dan je had gehoopt, bijvoorbeeld omdat jij of je kind het moeilijk had, kan dat een behoorlijke impact hebben. Zo veel zelfs, dat sommige vrouwen er PTSS aan overhouden. EMDR lijkt hét antwoord op een bevallingstrauma.

TEKST FEMKE ZULEMA BEELD GETTY IMAGES

Weinig klachten, veel genieten, zo omschrijft Lieve Ten Duis Smand (35) haar zwangerschap. En ook over de naderende bevalling is ze van tevoren positief. Ze maakt een bevalplan, of eigenlijk twee: eentje voor thuis en eentje voor het ziekenhuis, mocht dat nodig zijn. Toch denken zij en haar man Davey (30) vooral: de bevalling komt zoals die komt. Die relaxte modus houdt Lieve vast als haar vliezen breken. Nog een wandeling, wat boodschappen en maar wachten totdat er 'iets' gebeurt. Dat doet het niet en de ouders in spe komen 24 uur later aan in het ziekenhuis. Lieve: 'In het ziekenhuis bespraken we ons bevalplan. Zo zeiden we dat we het belangrijk vonden dat er duidelijk met ons werd gecommuniceerd en dat we zelf onze beslissingen konden maken. Het voelde fijn, er werd naar ons geluisterd.' Ze creëren een plekje in de bevalkamer en Lieve krijgt weeënopwekkers. Lang gebeurt er niks, en dan ineens: een weeënstorm. In haar benen,

buik en rug. Lieve: 'Ik dacht: wat overkomt me nu? Ik kon niet op adem komen, was in paniek.' Met nog maar drie centimeter ontsluiting vraagt ze om een ruggenprik, maar daar moet ze een uur op wachten. De hel, omschrijft ze het later. Eenmaal bij anesthesie blijkt ze tien centimeter ontsluiting te hebben en is het tijd om te persen. Lieve: 'Ineens voelde ik me fantastisch. Ik had de controle terug. Dit kan ik!' Maar dan begint de ellende pas echt. Bij elke perswee moet ze overgeven, hele zakken gaan er in die tweeënhalf uur doorheen. Haar kracht neemt af, en ook met de baby gaat het niet goed. Hun dochter komt vast te zitten in het geboortekanaal. Witte jassen vullen de kamer, het hartje van de baby dipt zo erg dat er acuut een knip wordt gezet. Schijnbaar levenloos wordt kleine Coco meegenomen door de kinderarts. Lieve heeft veel bloed verloren en alles is wazig. 'Na een paar uur, toen ik was gehecht en bloed had gekregen, kreeg ik Coco te zien. Het leek →



9 TOT 21% VOND HAAR BEVALLING TRAUMATISCH

allemaal goed te gaan.' Maar Coco houdt geen melk binnen, verliest te veel gewicht en dus moet het gezin in het ziekenhuis blijven. Na een week mogen ze gezond en wel naar huis. 'Ik dacht: nu gaat het goedkomen, we kunnen eindelijk gaan genieten.'

HET BESTAAT Bevallingstrauma's: de laatste jaren komt er steeds meer aandacht voor. In de media, via social media (#genoeggezegwen), bij zorgverleners én onderzoekers. Studies tonen inmiddels aan dat er zoiets bestaat als een bevallingstrauma en dat er psychische klachten als gevolg van nare ervaringen rondom de bevalling kunnen ontstaan. Eind 2019 is er zelfs een richtlijn opgesteld door de NVOG (Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie): 'Bevallingsgerelateerde posttraumatische-stressstoornis (PTSS) en posttraumatische-stressstoornisklachten (PTSS-klachten)'. Ondanks alle aandacht en inzichten roept psychische schade die je oploopt van zoiets natuurlijks als een bevalling nog steeds schaamte op. Want je hebt toch een gezond kind gekregen? Uiteindelijk kwam toch alles goed? En dan zijn er nog al die verhalen van vrouwen bij wie het allemaal wel 'lekker snel, vlot, pijnloos en fijn ging'. Nu is het moederschap sowieso al een life changing event van heb ik jou daar. Dus natuurlijk moet je wennen en voel je dingen die je eerder nooit voelde, maar welke gevoelens zijn normaal en wanneer heb je hulp nodig? We trekken wellicht minder vaak aan de bel dan nodig is: voor 10 tot 20 procent van de vrouwen was de bevalling een traumatische gebeurtenis.

'HET GAAT KUT' PTSS was vroeger iets wat je associeerde met militairen die terugkwamen uit oorlogsgebieden. Hoe kan het wonder van een kind op de wereld zetten nou (hevige) psychische klachten veroorzaken? Dat kan bijvoorbeeld omdat er tijdens de bevalling sprake was van mogelijke dood, paniek, een stilgeboorte, een kind dat vast kwam te zitten en

soms kan één zin al een traumatisch effect hebben. Ook je niet gehoord voelen of het gevoel hebben dat je niet zelf kon beslissen of geen zeggenschap meer had over je eigen lichaam of je kind kunnen invloed hebben. Wat het ingewikkeld maakt: niet iedereen met eenzelfde gebeurtenis krijgt daar psychisch last van. En veel gevoelens die je rondom een bevalling ervaart, kunnen er die eerste periode bij horen, zegt GZ-psycholoog Jaro van der Ende. 'De mens heeft het vermogen om iets wat ingrijpend is zelf te kunnen verwerken. Doorgaans zie je dat na een periode van vier weken die emoties stabiliseren. Het kost tijd om de ervaring een plaats te geven, de intensiteit neemt af.' Maar hoe snel en of het gebeurt, heeft onder andere ook te maken met hoe je hebt geleerd om te gaan met emoties (coping), de aard van het trauma en hoelang het duurde en hoe je emotioneel wordt opgevangen door je omgeving. Zelfs na zeer ernstige incidenten herstellen veel mensen met hulp van hun familie en vrienden, hoewel er dus tijd over heen kan gaan (weken tot maanden) voordat de dingen weer normaal beginnen te worden. Een groep vrouwen (en soms ook partners) houdt klachten. Dan moet je denken aan: herbelevingen zoals nachtmerries of niet willen praten over de bevalling. Sommige vrouwen willen ook niet naar de foto's kijken en vermijden situaties zoals kraambezoek of plekken zoals het ziekenhuis. Anderen kunnen niet goed meer slapen of zijn hyperalert. Ook schuldgevoelens, gevoelens van schaamte en schrikachtig of paniekerig zijn kunnen voorkomen, zoals bij Lieve het geval was. Want toen ze eenmaal thuis was, voelde ze zich niet goed. 'Ik dacht: het hoort erbij en ik stel me aan. Er komt zo veel op je af: je bent net moeder en hebt geen idee. Ik ben normaal vrij uitgesproken, maar nu had ik geen zin om me aan te kleden en wilde ik niet naar buiten. Ik was bang om mensen tegen te komen. Straks zou iemand me vragen hoe het met me ging. Ik had paniekaanvallen, nachtmerries en flashbacks. Mijn zusje en man zeiden:

onderzoek

EMDR-therapie: let op

Check voordat je EMDR-therapie

gaat volgen of je therapeut

geregistreerd staat bij de

Vereniging EMDR Nederland.

Helaas zijn er veel therapeuten

die de therapie geven, maar daar

niet genoeg voor gekwalificeerd

zijn. Check van tevoren op emdr.

nl of je therapeut in de lijst staat.

“Lieve, dit is niet goed.” Toen heb ik de huisarts gebeld.’ Ze werd doorverwezen en kreeg de diagnose PTSS door een bevallingstrauma. Het voorstel: meteen starten met EMDR-therapie. Van der Ende: ‘De diagnose PTSS kan gesteld worden als de klachten langer dan een maand bestaan, dat is het geval bij één tot drie procent van de vrouwen. Er zijn meer vrouwen die niet precies aan deze criteria voldoen, maar de bevalling wel als traumatisch/ingrijpend/schokkend hebben ervaren. Ook die vrouwen hebben baat bij begeleiding en hulp. Bij hen is er vaker sprake van een angststoornis of een depressie.’

VINGERS IN DE LUCHT Tijdens een bevalling maak je alles extra bewust mee, je zintuigen zijn hyperactief. Ervaar je je bevalling als traumatisch, dan wordt de herinnering aan je bevalling dus ook met veel emoties in je geheugen geparkeerd. En daar kun je lang last van houden. De nare herinnering met bijbehorende heftige emoties dringt zich dan telkens ongewild aan je op. EMDR-therapie is sinds een aantal jaar een bewezen en succesvolle therapie in geval van bevallingsgerelateerde psychische klachten. Het werkt ongeveer zo: een gespecialiseerde therapeut (zie kader) gaat met je terug naar de gebeurtenis waarin het trauma zich afspeelde. Zo halen jullie het trauma terug naar het kortetermijngeheugen, het werkgeheugen. Dezelfde gevoelens en

ervaringen als tijdens die nare gebeurtenis komen terug. De therapeut beweegt zijn vingers snel voor je heen en weer en die volg je met je ogen. Het kan ook een balk zijn waardoor een balletje heen en weer gaat. Soms gebruiken ze piepjes in je oor of moet je ondertussen bewegingen maken. Door deze combinatie krijgt het werkgeheugen veel informatie te verwerken. Zo veel dat het traumatische beeld vervaagt. De gebeurtenis zelf kun je je nog steeds herinneren, maar de heftige gevoelens die je daarbij voelde, zijn een stuk minder. Daardoor kun je er makkelijker aan denken, het verwerken en zullen klachten sterk verminderen of verdwijnen. Ook Lieve nam plaats achter zo’n balk. ‘De eerste sessie raakte ik in paniek, ik verkrampte. We zijn eerder gestopt.’ Bij de tweede sessie kwam de doorbraak. ‘Ineens kon ik terugkijken naar dingen van de bevalling. Je kunt bijna niet geloven wat zo’n sessie met je doet.’

BLOKKENTOREN VOL VERDRIET Lieve klopte zes weken na de bevalling aan bij de huisarts. Er zijn ook vrouwen die jaren doorlopen met een bevallingstrauma, PTSS of PTSS-gerelateerde klachten. Zo zonde, zegt psycholoog en EMDR-therapeut Marijke Uithol. ‘Vrouwen melden zich bij mij aan met allerlei soorten klachten, die zij niet direct linken aan de bevalling. Als we dan al pratende bij de, soms weggestopte, pijn en heftigheid van hun bevalling komen, levert het veel verlichting op als we de lading van deze herinnering weghalen met EMDR-therapie. Het is dan net als een blokkentoren met als onderste blokje het bevallings-trauma. Als je dat weghaalt, dan valt de hele toren om. En de klachten die hun oorsprong hadden in het bevallingstrauma, nemen dan af.’ Ook in de literatuur worden verschillende (negatieve) gevolgen genoemd van een traumatische bevallings-ervaring die – onbehandeld – een stempel blijft drukken op je leven. Dat geldt voor PTSS, maar ook voor PTSS-gerelateerde klachten. Zo-als angst voor een volgende zwangerschap of bevalling, →

**‘IK DACHT: HET
HOORT ERBIJ EN IK
STEL ME AAN’**

DANKZIJ EMDR KUN JE MAKKELIJKE AAN DE BEVALLING TERUGDENKEN EN HET VERWERKEN

een negatief zelfbeeld, moeilijkheden met borstvoeding of problemen met seksualiteit en je partner. Of deze problemen in de moeder-kindbinding. Omdat je baby je onbewust doet herinneren aan de bevalling, wat jou stress en angst oplevert is het mogelijk dat je minder sensitief op je kind reageert.

EVEN NABELLEN Meteen hulp bieden lijkt een logisch antwoord op een bevalling die als traumatisch wordt ervaren. Het OLVG in Amsterdam doet momenteel een studie om te ontdekken of met het snel aanbieden van EMDR-therapie en betere nazorg PTSS of PTSS-klachten kan worden voorkomen. Onderzoeker en gynaecoloog Mariëlle van Pampus: 'We bellen alle vrouwen die bij ons zijn bevallen met de vraag: hoe heb je de bevalling ervaren? Is dat negatief, dan worden ze verder gescreend en kunnen ze meedoen aan het onderzoek. We hebben de groep in tweeën verdeeld: de ene groep krijgt twee EMDR-sessies, met de andere groep hebben we twee keer telefonisch contact waarin we met ze praten over hun ervaringen en gevoelens. Die twee groepen vergelijken we met elkaar.' De studie duurt waarschijnlijk nog twee jaar, maar ze zien nu al wat effecten. Van Pampus: 'We zien dat een aantal vrouwen zelf herstelt, de gesprekken worden als fijn ervaren en zijn helpend. Dat zou heel mooi zijn, als dat eruit komt, dat door eigen kracht, betere begeleiding en twee telefoontjes deze vrouwen er toch bovenop komen.' Een ander bijkomend voordeel: de groep die wel meer hulp nodig heeft, is direct aan het juiste adres en kan meteen met een behandeling starten.

LEREN DELEN Moet je nog bevallen? Wat is dan goed om in je achterhoofd te houden als je bevalling neigt traumatisch te verlopen? GZ-psycholoog Jaro van der Ende: 'Het begint ermee dat je van tevoren al bewust probeert te worden van hoe je je voelt. Maak je je zorgen over de bevalling? Zoek dan iemand in je omgeving met

wie je dat kunt delen. Vind je de bevalling veel spannender dan misschien gezond is, merk je dat je het onderwerp mijdt? Dan is het goed om hulp te vragen. Je kunt dan tijdens je zwangerschap al EMDR-therapie doen waarin je je worstcase scenario bijvoorbeeld behandelt.' Ben je bevallen en is het heftig geweest, weet dan dat het niet gek is dat je er klachten door krijgt, dat komt vaak voor. Van der Ende: 'Die eerste tijd na je bevalling is heftisch: je hebt de zorg voor je kind, krijgt weinig slaap en al je aandacht gaat naar je baby. Tijd voor jezelf en om stil te staan bij hoe het gaat, is er weinig.' Toch is het goed om lief te zijn voor jezelf en te luisteren naar je emoties. Hoe gaat het met je? Hoe voel je je? Praat er ook over met je partner of iemand anders die je vertrouwt. Niet iedereen ontwikkelt PTSS of PTSS-klachten. De mate waarin je thuis emotioneel wordt opgevangen, speelt daarin ook een rol. Van der Ende: 'Dat is bijvoorbeeld tegen je partner kunt zeggen: "Dat zinnetje van die dokter was zo naar," of "Wat vervelend dat het steeds terugkomt, dat ene zinnetje in mijn hoofd." Dan gaat het misschien ook weer voorbij. Emotioneel begrip helpt. Houd je klachten? Zoals flashbacks, angstige gevoelens of een gevoel van minderwaardigheid, trek dan aan de bel bij je huisarts of bij de nacontrole bij de gynaecoloog of de verloskundige.

Coco is nu zeven maanden. Lieve heeft vier EMDR-sessies gehad en twee gesprekken met haar psycholoog. Lieve: 'Coco is een heerlijk meisje. Ik wil graag mijn verhaal doen om het onderwerp bespreekbaar te maken. Want soms gaat een bevalling totaal anders dan je denkt, daar hoeft je je niet voor te schamen. Dankzij EMDR voel ik me weer mezelf en kan ik eindelijk genieten van mijn dochter.' ♦

BRONNEN: EMDR RICHTLIJN BEVALLINGSGERELATEERDE POSTTRAUMATISCHE-STRESSSTOORNIS (PTSS) EN POSTTRAUMATISCHE-STRESSSTOORNISKLACHTEN (PTSSKLACHTEN), FACTSHEET VOOR VERWIJZERS, STICHTINGBEVALLINGSTRAUMA.NL, HERSENSTICHTING.NL, EMDR.NL