

DIANA KOSTER

Perfekte bevallingen bestaan niet

De impact van een ingrijpende bevalling op je leven
en wat je eraan kunt doen.

LANNOO



Voor Niek
The wind beneath my wings.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Illustraties: Dik Klut

Auteursfoto: Anouk De Kleermaeker

Ontwerp: Niek de Bruijn – Grafisch Regisseur

© Diana Koster, 2016

www.dianakoster.nl

www.perfectebevallingenbestaanniet.nl

Nederlandse editie: Uitgeverij Lannoo nv, Tielt

D/2016/45/156 - NUR 851/770

ISBN 978 94 014 3323 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

DIANA KOSTER

Perfekte bevallingen bestaan niet

De impact van een ingrijpende bevalling op je leven
en wat je eraan kunt doen.

Inhoud

Inleiding	3
1. Een kind krijgen, het mooiste wat er is?	7
<i>Het verhaal van Renske</i>	21
2. De bevalling als scheids- of breuklijn; 'voor' en 'na' een 'ander' mens	25
<i>Het verhaal van Sofie</i>	53
3. Een ingrijpende bevalling – gevolgen voor jezelf	59
<i>Het verhaal van Karishma</i>	86
4. Een ingrijpende bevalling – gevolgen voor je baby	93
<i>Het verhaal van Petra</i>	120
5. Een ingrijpende bevalling – gevolgen voor je relatie	125
<i>Het verhaal van Peter</i>	146
6. Als je kindje overlijdt tijdens de zwangerschap of rondom de geboorte	151
<i>Het verhaal van Caroline</i>	178
<i>Het verhaal van Lisette</i>	183
7. Behandeling van post-traumatische stressklachten na een bevalling	191
<i>Het verhaal van Kate</i>	213
<i>Het verhaal van Annemijn</i>	216
8. Tijd voor verandering?	221
<i>Het verhaal van Iris</i>	239
9. Je voorbereiden op een volgende bevalling	245
<i>Het verhaal van Valerie</i>	267
<i>Het verhaal van Marijn</i>	270
<i>Het verhaal van Nils</i>	275
<i>Verbindend gesprek tussen Marijn en Nils</i>	279
Dankwoord	282
Literatuurlijst	285
Handige internetadressen	287

Inleiding

In mijn praktijk – eerst als verloskundige, later als VrouwenCoach – heb ik gemerkt dat een bevalling diep ingrijpt in het leven van een vrouw en haar partner. Gelukkig vaak in positieve zin. Veel mensen noemen de dag dat hun kind geboren wordt, een van de mooiste dagen uit hun leven.

Helaas kan een bevalling ook een negatieve ervaring zijn, ook al heb je er ‘iets moois voor teruggekregen’, namelijk een gezonde baby. Dat maakt het vaak juist extra lastig om te zeggen dat je een naar gevoel hebt overgehouden aan je bevalling.

Alsof je daarmee je kind afvalt, of je kind tekortdoet.

Alsof je een zeur bent als je nare herinneringen hebt overgehouden aan je bevalling en de behoefte hebt om daar een jaar (of een paar jaar) na je bevalling nog over te praten, terwijl je kind ondertussen al loopt, praat of zelfs al naar school gaat.

Je denkt misschien dat je de enige bent die met een negatief gevoel terugkijkt op haar bevalling.

Dat iedereen probleemloos bevalt, behalve jij.

Dat iedereen kan bevallen, behalve jij.

Dat iedereen terugkijkt op haar bevalling

als een van de mooiste momenten in haar leven.

Dat er iets mis is met jou.

Niets is minder waar. Uit onderzoek is gebleken dat bijna een kwart van de vrouwen die voor het eerst een kind kregen, drie jaar na de bevalling nog met een negatief gevoel terugkijkt op de bevalling. Bij vrouwen die een tweede (of derde) kind kregen was dat 1 op de 8.

Je bent dus zeker niet de enige – integendeel! – voor wie de bevalling tegenviel, voor wie de bevalling eerder een nachtmerrie dan een droombevalling was, voor wie de bevalling nog niet ‘klaar’ is, nadat het kind geboren is.

In dit boek staan veel ervaringsverhalen én praktische opdrachten om die nare bevallingservaring te verwerken. Je zult merken dat je niet de enige bent die zich sinds haar bevalling ‘anders’ voelt; somber, depressief, angstig of snel geïrriteerd. Misschien heb je nu nog het gevoel dat je op de een of andere manier gefaald hebt tijdens de bevalling, aan het eind van dit boek zul je ‘falen’ zelf veranderd hebben in ‘balen’. Dat scheelt slechts één letter en die ene letter maakt een wereld van verschil voor jou en je baby.

Herken je de metafoor dat tijdens je bevalling de ‘bliksem is ingeslagen’ in je systeem en dat die bliksem – misschien nu al jaren – nog steeds in je lichaam zit? Daar is iets aan te doen! Relatief gemakkelijk zelfs! Blijf alsjeblieft niet langer rondlopen met ‘de bliksem’ in je lichaam. Dat verdien jij niet, dat verdient je relatie niet en dat verdient je kind niet. Met behulp van de oefeningen in dit boek kun je die bliksem eindelijk afleiden en uit je systeem verwijderen. De verhalen in dit boek zullen je hopelijk (h)erkenning bieden en je aanzetten om in actie te komen.

Mocht je dit boek cadeau hebben gekregen of zelf gekocht hebben en je bent voor de eerste keer zwanger, wil je het dan alsjeblieft NU onder in een la leggen en pas weer tevoorschijn halen wanneer je – na de geboorte van je kindje – merkt dat je bevalling nog niet ‘klaar’ is. Een aantal bevallingsverhalen in dit boek zijn dramatisch en die moet je niet willen lezen als je voor de eerste keer zwanger bent. Daar wordt je alleen maar angstig(er) van en dat is niet in jouw belang of in het belang van je baby.

‘Ik zou willen dat dit boek er vier jaar geleden was geweest. De roze wolk werd me voor mijn gevoel zowat door familie en vrienden door m’n strot geduwd, terwijl ik de bevalling en het moederschap eerder een soort aardverschuiving of zelfs een aardbeving vond.

De wereld draaide door en ik had het gevoel dat ik er – sinds de bevalling – afgevallen was. Ja, ik had een prachtige dochter gekregen, maar als ik naar haar keek, verlangde ik terug naar mijn ongecompliceerde leventje van vroeger, voor zij er was. Gewoon kunnen gaan en staan waar ik wilde, uit eten als ik dat wilde, afspreken met vriendinnen. Nu nam zij overal de meeste ruimte in, in mijn leven, in mijn hoofd, in mijn hart, in mijn tijd. Die verantwoordelijkheid de hele dag, iedere dag, die vermorzelde me af en toe gewoon.

Pas vorig jaar – drie jaar na haar geboorte – kwam ik er achter dat mijn bevalling mijn verantwoordelijkheidsgevoel negatief heeft beïnvloed. Ik ben altijd al een verantwoordelijk type geweest, als oudste dochter in een gezin van vier kinderen, van wie het jongste kind gehandicapt was en dus de meeste aandacht kreeg.

Sinds de geboorte van Julie was ik echter doorgeschoten in oververantwoordelijk. Ik wilde alles zo goed mogelijk doen, maar raakte daardoor helemaal verkrampd. Ik probeerde alle ballen in de lucht te houden, maar ze glipten me keer op keer uit handen.

Tijdens de coachingsgesprekken ontdekte ik dat mijn verkramping en oververantwoordelijkheid met mijn bevalling te maken hadden. Toen ik me dat realiseerde, kon ik zelf iets gaan doen om weer de oude gezellige Maaïke te worden.

Na een paar gesprekken en met een aantal van de oefeningen die ook in dit boek staan, lukte dat. Inmiddels ben ik een jaar verder en kan ik zeggen dat ik echt sterker uit deze ‘strijd’ gekomen ben. Ik ben op dit moment zes maanden zwanger van onze tweede. Ik voel me zeker van mezelf, zeker van mijn relatie en goed voorbereid op de bevalling en de kraamtijd. Stiekem ben ik zelfs een beetje nieuwsgierig naar de komende bevalling.’ (Maaïke, 26 jaar)

Een kwart van de vrouwen kijkt na drie jaar met een negatief gevoel terug op hun bevalling. Na een ingrijpende bevalling kun je het gevoel hebben dat je 'anders' functioneert, alsof de 'bliksem' is ingeslagen in je systeem. De herkenbare verhalen van andere ouders, gecombineerd met inzichtgevende oefeningen en praktische tips in dit boek kunnen je helpen deze bliksem weer uit je systeem te verwijderen. In jouw belang, in het belang van je baby, je partner en de relatie tussen jullie drie.



Diana Koster heeft jarenlange ervaring als verloskundige en vrouwencoach. In haar praktijk begeleidt ze onder andere moeders om hun ingrijpende bevallingservaring te verwerken. Diana is een veelgevraagd spreker, erelid van het Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie & Zwangerschap en auteur van de bestseller *Perfekte moeders bestaan niet*.

'Prettig leesbaar boek over de impact van een heftige bevalling op moeder, kind en gezin. Voor kinderartsen een aanmoediging om bij "huilbaby's" ook te vragen naar de bevallingservaring.'

Ineke de Kruijff – kinderarts

'Het eerste en daardoor taboedoorbrekende boek over bevallingstrauma's. Een steun in de rug voor heel veel vrouwen!'

Tosca Gort – psycholoog

'Ingewikkelde theorieën zijn heel begrijpelijk beschreven.'

Sacha Kats – psychiater

'Een bevrijding om te lezen.'

Gerdien Raasveld – moeder

'Dit boek geeft erkenning en herkenning. Een aanrader voor iedere ouder.'

Marlijn Visser – verloskundige

'Diana heeft het bewonderenswaardige vermogen om haar lezers te laten voelen dat ze hun verhaal kent en begrijpt.'

Jacqueline van Gent – TA/arbeids- & organisatiepsychologe

'Eindelijk!

Een eyeopener voor vrouwen met een traumatische bevallingservaring en een absolute aanrader voor zorgprofessionals die willen begrijpen hoe vrouwen door de bevalling getraumatiseerd kunnen raken.'

Claire Stramrood – gynaecoloog io, gepromoveerd op PTSS-klachten na traumatische bevallingservaring

