

Coaching door gespecialiseerde verloskundigen

bij angst voor de bevalling en een traumatische bevallingservaring

MASTERTHESE

Jasmijn Vlasblom

Master Physician Assistant KV
Klinisch verloskundige NWZ



Er is geen sprake van

- | Belangenverstrengeling
- | Relaties met bedrijven voor
- | Sponsoring/ onderzoeksgeld
- | Honorarium/ vergoeding
- | Aandeelhouderschap
- | Of overige relaties

AANLEIDING



SPREEKUUR OF KRAAMBED

| Angst 22%

| Traumatische bevallingservaring 9-22%

(Stramrood, 2011. NL onderzoek 907 zwangeren ~ internationale lit.)

VERWIJZEN

- | Psycholoog
- | Of een in coaching gespecialiseerde verloskundige???

VRAAGSTELLING



Wat zijn ervaringen van vrouwen met coaching door gespecialiseerde verloskundigen, bij angst voor de bevalling en een traumatische bevallingservaring?

Waarmee en hoe heeft de coaching door de gespecialiseerde verloskundigen de vrouwen geholpen in hun beleving?

Welke invloed heeft coaching door gespecialiseerde verloskundigen op de zwangerschap, bevalling en het moederschap, volgens vrouwen die coaching ondergingen bij angst voor de bevalling en een traumatische bevallingservaring?

METHODE



Onderzoeksopzet

- | Kwalitatief onderzoek
- | Individuele diepte interviews, open en semi-gestructureerd
- | Betrouwbaarheid zo groot mogelijk door A-selecte steekproef, membercheck, peer review

INCLUSIE

- | Multiparae
- | Tijdens de zwangerschap gecoacht ivm angst en een traumatische bevallingservaring
- | Coaching door gespecialiseerde verloskundige met een gecertificeerde post-HBO opleiding (ATMA, Amethyst Developing People)

RESULTATEN



KENMERKEN ONDERZOEKSGROEP

- | 20 vrouwen, 11 interviews
- | Cynisch- gemotiveerd
- | Wel- geen psychiatrische VG
- | Een tot tien sessies
- | Tien vlotte vaginale baringen, een primaire sc
- | Voorbeelden ...

VOORBEELDEN

- | Hulpeloosheid en pijn, niet serieus genomen
- | Spoedsectio's met foetale nood
- | Vroeggeboorte
- | Angst, paniekaanvallen, nachtmerries
- | Zwangerschap uitstellen, alles vermijden
- | Nieuwe zwangerschap niet accepteren
- | Depressie en bindingsproblemen

ALGEMENE INDRIJK

- | Grote impact
- | Zwangerschap geaccepteerd en draaglijk
- | PTSS verholpen, ontspanning, vertrouwen
- | Overtuigd dat coaching geholpen had
- | Verloskundige kennis essentieel

KERNTHEMA'S

- | Aandacht voor wat er is
- | Nieuw perspectief
- | Verandering van gevoel en gedrag
- | Eindresultaten

AANDACHT VOOR WAT ER IS

- | Erkenning en bevestiging
- | Oprechte interesse
- | Zonder oordeel
- | Ik begrijp je, ik geloof je
- | Het is een normale reactie

erkenning

“ Nou, dat je begrepen wordt. Ik denk, dat je het gevoel hebt van, wat ik voel en wat ik ervaren heb, dat mag er zijn. En het is terecht dat je dat heel erg vond. (10) ”

erkenning

“ Het eerste wat ze zei wat ik nog weet is: maar ik snap wel dat je bang bent. Dat is heel terecht, want het is ook eng. Toen dacht ik hee, dat is de eerste die tegen mij zegt, je mag bang zijn, ik snap het. Want iedereen was altijd maar bezig met ja maar, het hoeft niet want het gaat goed.. En ik was dan altijd in mijn hoofd van, nee, nee, luister nou, het gaat niet goed. En zij was de eerste die tegen mij zei: je mag bang zijn hoor. En dat ging al een stuk beter. (11) ”

AANDACHT VOOR WAT ER IS

- | Uitgebreid bespreken met een betrokken obstetrisch professional
- | Veel tijd
- | Opschrijven en tot in detail bespreken
- | Ordenen en begrijpen
- | Knelpunten helder krijgen

uitgebreid bespreken

““ Doordat ik alles opschreef kon zij er ook dingen uithalen waarvan ik in eerste instantie dacht van, dat is niet zo belangrijk. Maar zij haalt dat er dan uit en gaat dan er naar doorvragen.“ Maar wat levert het dan op? “Nou, dat ik het beter snap, opluchting. Dat je het begrijpt, dan kan je er over nadenken en het een plaats geven. Dan snap je waarom je bepaalde dingen lastig vond. (10)““

NIEUW PERSPECTIEF

- | Oefeningen

- | EMDR, ontspanning, weeën opvangen, imprinting kracht, vertrouwen en eigenwaarde

NIEUW PERSPECTIEF

- | Begrijpen hoe (anders) de bevalling kan gaan
- | Bevalplan
- | Voorbereiden op complicaties

NIEUW PERSPECTIEF

- | Mindshifts

- | Aanpakken van onbewuste overtuigingen en lang bestaande patronen; het kan niet, het kan wel, ik ben waardeloos, ik ben waardevol, etc

voorbereiding op de bevalling

👉👉 Dus we hebben ook een oefening gedaan van hoe visualiseer je je bevalling nú. Wat zou je ideale situatie zijn. En dan realiseer je je van oh ja, ik ga echt.. als het goed is beval ik dus van een gezond kind. (5) 👉👉

voorbereiding op de bevalling

“ De eerste keer ben ik ingeleid in het ziekenhuis en op die manier bevallen. En daar had ik het idee dat me heel veel dingen overkomen zijn. En A. heeft me daar echt heel goed bij geholpen om echt op mijn netvlies te krijgen van hoe zou je het nu echt zelf willen en dat het dit keer ook echt anders zou kunnen gaan. En daar heb ik ook echt vertrouwen in gekregen. (6) “

mindshifts

“ Ze kon gewoon echt tot me doordringen. Ze kon gewoon echt de goeie dingen zeggen en mij de goeie dingen laten voelen ofzo. Echt aanpakken. Er gebeurde echt iets tijdens die sessie. Want ik ben ook wel eens bij een psycholoog geweest, maar dan gebeurde er niet zoveel. En elke keer weer best wel effectief. Het was gewoon een knop in mijn hoofd die omging van, oké, het kan wel. Dus dat is echt wel heel positief. (4) “

VERANDERING VAN GEVOEL EN GEDRAG

- | Trauma's verwerkt, PTSS symptomen weg
- | Vergroot gevoel van eigenwaarde en autonomie
- | Gevoelens van vertrouwen en kracht
- | Ontspanning

verwerking

“ En eh, nou ik denk ik ook dat ik me achteraf gewoon een jaar lang niet mezelf heb gevoeld. Totdat ik bij haar weer eenmaal goed op het pad was. Dus eh.. Ik kan er wel naar terug kijken zonder dat daar een enorme lading van emoties bij komen. Die stressreactie is gewoon weg. Ik ben gewoon weer stressbestendig. En ook gewoon relaxed en vrolijk. Gewoon weer mezelf. (8) “

eigenwaarde en autonomie

“ Op een gegeven moment, tegen het einde aan kreeg ik wel vertrouwen dat het wel zou kunnen. Het accepteren van de zwangerschap dat ging eigenlijk wel vrij snel, na een, twee keer." En weet je nog hoe ze dat deed? "Ja, door te me te laten ervaren dat ik beter voor mezelf moest zorgen. En doordat ik zelf dingen in de hand kon hebben. Dat ik wel zelf iets te vertellen had. (4)“

vertrouwen en kracht

“ Ze had me er gewoon heel sterk ingezet. Ik had ook echt zoiets van kom maar op, ik kan het aan en.. het komt wel goed. Zij heeft me er zo in weten te zetten dat ik zo krachtig was en het zelfvertrouwen gegeven en dat ik het heft in handen mocht nemen. Want dat zelfvertrouwen was ik natuurlijk helemaal kwijt en dat zelfvertrouwen had ze me gewoon weer helemaal terug gegeven. Dat ik gewoon weer heel erg in mijn kracht moest gaan staan en dat ik het kon. (3) “

ontspanning

““ Nou ja dus meer zelfvertrouwen te hebben in mezelf en op het laatst meer ontspanning, dat ik me gewoon lichamelijk beter voelde. Want ik had echt veel hoofdpijn, op een gegeven moment kreeg ik ook rugklachten. En toen was ik een paar keer bij haar geweest en het was gewoon wel min of meer weg. En ik had echt heel veel nachtmerries, dat was heel vervelend. Dat was op een gegeven moment ook weg. Ik dróómde wel, maar niet meer zo naar als in het begin. Ja het heeft mij wel echt veel gedaan.
(2) ““

EINDRESULTATEN

- | Draaglijke zwangerschap en een goede bevallingservaring
- | Positieve invloed op het moederschap

draaglijke zwangerschap

“ Ik vind echt, zij heeft mijn zwangerschap nog enigszins gered zeg maar. Anders had ik het niet gered, dan had ik echt alleen maar in paniek. (...) En achteraf ben ik natuurlijk wel heel trots dat ik niet naar de POP poli ben geweest, dat ik niet pillen heb genomen en dat ik niet ben ingeleid. Ik had er echt spijt van gekregen als ik het anders had gedaan, dat weet ik echt zeker. Dit was gewoon echt het beste en dat heb ik kunnen bereiken door naar haar te gaan en met haar te praten over dingen. (11) ”

goede bevalling

“ Jazeker, ook gewoon al heel feitelijk in tegenstelling tot de andere bevalling was dit gewoon al veel korter en fijner en veel minder tegenslagen. Maar ook gewoon omdat ik die angst niet had. Ik bedoel, met die vorige bevalling ben ik denk ik wel 40 uur denk ik wel héél angstig geweest.
(1) “

invloed op moederschap

““ Nou, het heeft me zeker dingen opgeleverd. Het heeft opgeleverd dat ik weer aandacht had voor mijn kinderen in plaats van dat ik eh.. in mijn eigen ellende zat. En het heeft me opgeleverd dat ik weer contact met mijn zoontje kon maken en heb gemaakt. (9) ““

CONCLUSIE



De deelnemende vrouwen ervoeren de coaching als waardevol en belangrijk.

Ze waren ervan overtuigd dat het een positieve invloed had op hun zwangerschap, bevalling en moederschap.

Coaching door gespecialiseerde verloskundigen kan bijdragen aan de verwerking van traumatische ervaringen en vermindering van spanning en angst.

AANBEVELINGEN



AANBEVELINGEN

- | Erkenning
- | Doorvragen en luisteren
- | Nacontrole uitgebreid en meer
- | Knelpunten en bevalplan bespreken in zws
- | Autonomie respecteren in zws en bij bevalling
- | Verwijzen
- | (Gedeeltelijk) vergoeden

DISCUSSIE



Take home message

Er is een oplossing voor angstige en getraumatiseerde zwangeren

Being with instead of doing to

© Jasmijn Vlasblom

Klinisch verloskundige, PA NWZ Alkmaa
22 januari 2016

DATAVERZAMELING EN ANALYSE

- | Voice- recorder
- | Verbatim uitgetypt
- | Codering volgens Strauss en Corbin
- | Membercheck
- | Peer review

ETHISCHE ASPECTEN

- | Informatiebrief & toestemmingsverklaring
- | Vertrouwelijk & anoniem
- | Vernietiging na 6 mnd
- | Verklaring van geen bezwaar RvB MCA
- | Niet WMO-plichtig

INCIDENTIE

- | 22 % angstig tijdens de zwangerschap
- | 9-22 % traumatische bevallingservaring
- | 1-2 % PTSS

MOGELIJKE GEVOLGEN

- | Depressie en andere psychische klachten
- | Verstoorde relatie met partner en kind
- | Obstetrische interventies en complicaties

SIGNALERING ANGST

- | Veel klachten, frequente zorgvraag
- | Vermijden onderwerp/ locatie/ persoon
- | Controle behoefte
- | Projectie (prikangst)
- | Electieve interventie SC, INL, EDA

PTSS

- | A. Gebeurtenis als traumatisch ervaren
Bedreiging van fysieke integriteit, of gevaar voorleven van zelf of ander
Emoties van angst, hulpeloosheid, afschuw
- | Herbeleving
- | Vermijding en vervlakking
- | Overprikkelbaarheid
- | Tijd > 1 maand
- | Ernstig effect op functioneren *Bron DSM IV*