

Mindfulness in de verloskunde

Sanne Claasen en Franca Warmenhoven

Mindfulness betekent gericht aandacht geven aan het moment zonder te oordelen. Het is een methode die kan helpen beter om te gaan met de drukte van de verloskundige praktijk waarbij we onze aandacht vaak moeten verdelen over

verschillende patiënten en taken. Daarnaast kan mindfulness een hulpmiddel zijn voor zwangere vrouwen om om te gaan met een veranderend lichaam, met onzekerheden en met de verandering van hun leven.

Sanne Claas is verloskundige en Franca Warmenhoven is huisarts

Correspondentie: sanneclaas@hotmail.com; franca@mindfulness-trainingen.nl



Stel je rijdt na een drukke spreekuurdag in de auto naar huis. Misschien denk je nog na of je een juiste inschatting hebt gemaakt bij die ene cliënt. De drukte in je hoofd kan er voor zorgen dat je de omgeving om je heen mist. Misschien ben je, als je aankomt op je bestemming verbaasd dat je er al bent of realiseer je dat je een stuk 'gemist' hebt. Soms lijkt het alsof we gevangen zijn in onze steeds afdwalende aandacht.

Wat is mindfulness?

Mindfulness, ofwel gerichte aandacht geven aan het moment zonder te oordelen, heeft zijn wortels in het boeddhisme. Eind jaren '70 besloot een Amerikaans moleculair bioloog, Jon Kabat-Zinn, te onderzoeken of mensen met chronische ziekten baat hadden bij het aanleren van deze vaardigheid. Daartoe ontwikkelde hij een systematisch, trainingsprogramma genaamd Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) voor patiënten met onder andere chronische pijnklachten [Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn et al, 1985]. Toen uit onderzoek bleek dat MBSR klinisch effectief was bij fysieke klachten en aandoeningen, werd de training in aangepaste vorm ook toegepast in de geestelijke gezondheidszorg. Een aantal onderzoekers in de klinische psychologie voegden in de jaren '90 elementen vanuit de cognitieve gedragstherapie toe aan het MBSR programma om mensen die in het verleden één of meerdere depressieve episodes hadden gehad te helpen een terugval te voorkomen. Dit programma kreeg de naam Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) [Segal et al, 2002] en bleek effectief in de behandeling van depressie en angststoornissen [Hofmann et al, 2010]. Ook binnen GGZ-instellingen in Nederland wordt mindfulness steeds meer ingezet bij de behandeling van depressie, angst en stressgerelateerde aandoeningen als burnout.

Inmiddels is er steeds meer wetenschappelijk onderzoek naar de meetbare effecten van een mindfulness training op deelnemers en is er toenemend bewijs dat de training positief effect heeft op onder andere fibromyalgie, somberheid, angstklachten en klachten bij patiënten met kanker [Grossman et al, 2004]. Lichamelijke klachten verminderen na het volgen van een mindfulness training [Carmody & Baer, 2008].

Mindfulness trainingen zijn over het algemeen gebaseerd op het MBSR of het MBCT programma en bestaan uit een acht weken durend programma waarbij één keer per week een bijeenkomst is van twee tot tweeënhalf uur. Tijdens het trainingsprogramma wordt van deelnemers daarnaast gevraagd om dertig minuten tot een uur per dag thuis oefeningen te doen.

Op diverse plekken, ook buiten de zorg, wordt mindfulness toegepast als instrument om anders met stress in het dagelijks leven of op de werkvloer om te gaan.

Automatische patronen

Bij het oefenen van mindfulness wordt de aandacht gericht op dat wat er zich hier nu afspeelt. Op een open en milde manier wordt er opgemerkt wat er om ons heen gebeurt, alsook wat er in onze innerlijke ervaring gebeurt. In mindfulness wordt ook geleerd om het onvermijdelijke te accepteren. Het verzet tegen de realiteit van het moment en de weerstand tegen onze gedachten en gevoelens kunnen vaak veel stress veroorzaken. Deze stress kan ons vermoeien, onzeker en soms zelfs blind maken voor de realiteit. Ook kan de weerstand tegen stress ons hinderen om de juiste acties te ondernemen die op een bepaald moment nodig zijn. Dit geldt zowel voor verloskundigen als voor zwangere vrouwen.

Mindfulness richt zich onder andere op het opmerken van automatische patronen in het leven. Hoewel veel automatisen erg handig zijn (zoals bijvoorbeeld bij het autorijden), kunnen ze in bepaalde situaties voor problemen zorgen. We kunnen soms belangrijke dingen over het hoofd zien als we routinematig handelingen. Maar ook piekeren is vaak een automatisme waar we veel last van kunnen hebben. Door met mindfulness oefeningen stil te staan en inzicht te krijgen in wat er precies speelt, ontstaat er een zekere rust en daarmee ruimte voor een bewuste respons, in plaats van een automatisch patroon. Dit geeft een grote(re) vrijheid in de manier van leven.



Als zwangeren het vertrouwen in zichzelf hervinden zou dit ook kunnen leiden tot meer vertrouwen in het Nederlands verloskundig systeem

Acceptatie van het moment is een belangrijke factor in de beoefening van mindfulness. Het gaat er niet om alles prettig te vinden, maar als er onaangename dingen in het

leven zijn die je niet kunt veranderen, helpt het als je ze kunt laten zijn zoals ze zijn. Het verzet en de weerstand tegen dat wat je niet kunt veranderen levert vaak alleen maar meer stress op. Een concreet voorbeeld binnen de verloskundige praktijk is het verzet tegen de weeënpijn. Het toelaten van deze weeënpijn, hoe onaangenaam ook, vergemakkelijkt uiteindelijk de baring, terwijl verzet en spanning mogelijk het baringsproces vertragen en compliceren. Ook in het dagelijks leven, met name bij emotionele reacties of het omgaan met stress, kunnen we dit mechanisme zien. Het aanleren van een nieuwe houding naar dat wat onaangenaam is, zonder direct te vermijden of je ertegen te verzetten, zorgt ervoor dat er bewustere keuzes gemaakt kunnen worden.

Mindfulness voor zwangeren

Zwanger zijn in de 21e eeuw is niet altijd een gemakkelijke taak. Vrouwen worden met een veelheid aan informatie en keuzes geconfronteerd. Via het internet en andere informatiebronnen horen zij, naast goede en bruikbare adviezen, ook vaak akelige verhalen die stress en angst kunnen opleveren. Hoewel een gewenste zwangerschap een droom kan zijn die in vervulling gaat, verwordt de zwangerschap ook regelmatig tot een stressvolle levensgebeurtenis die veel van een vrouw vraagt.

In de maatschappij heerst toenemend het idee dat het leven maakbaar is of zou moeten zijn.

Door allerlei ontwikkelingen en nieuwe technologieën proberen we controle te krijgen over ons leven. Bij zwangerschap en bevalling gaan we vaak voorbij aan het feit dat dit natuurlijke gebeurtenissen zijn die voor een deel buiten onze controle liggen.

Een mindfulnessstraining kan behulpzaam zijn om beter te leren omgaan met de onvermijdelijke stress die tijdens een zwangerschap speelt. Uit een samenvatting van de op dit moment beschikbare literatuur blijkt dat een mindfulnessinterventie een veilige en effectieve benadering is om symptomen van stress te verminderen [Keng et al., 2011].

Mindfulness is een vaardigheid die deelnemers bij hun eigen verantwoordelijkheid en autonomie brengt in zowel het beleven van de aangename, mooie dingen alsook het omgaan met de onaangename, moeilijke dingen tijdens een zwangerschap. Bewustwording van de eigen automatische patronen kan er voor zorgen dat gezondere manieren gekozen worden om om te gaan met (de soms onvermijdelijke) stress, pijn of andere ongemakken. Mindfulness kan zwangere vrouwen helpen weer te vertrouwen op hun vermogen om een kind ter wereld te brengen, moeder te worden en hier zelf beslissingen over te kunnen nemen.

De aanstaande moeder leert met mindfulness ook een methode aan om straks om te gaan met de onvermijdelijke stress in het kraambed. Juist omdat de oefeningen van de training eenvoudig in het dagelijks leven toepasbaar zijn, kan het vrouwen een gevoel van autonomie geven in situaties die buiten hun controle liggen.

Uit een kleine gerandomiseerde studie (N=31) naar de effecten van een mindfulnessstraining in de zwangerschap en kort na de bevalling bleek dat moeders uit de mindfulnessgroep significant minder angst en negatieve emoties rapporteerden in het derde trimester van de zwangerschap [Vieten & Astin, 2008].

In San Fransisco is een programma voor zwangeren ontwikkeld dat gebaseerd is op mindfulness (Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education). Deze training heeft meer dan zestig keer plaatsgevonden. Uit een pilotonderzoek blijkt dat de training leidt tot een toename van mindfulness en positieve emoties en een vermindering van angst, somberheid en negatieve gevoelens tijdens de zwangerschap. In een kwalitatief onderzoek rapporteren de deelnemers dat ze de geleerde vaardigheden in de perinatale periode gebruiken [Duncan & Bardacke, 2010]. Ook in Nederland zijn er steeds meer initiatieven om mindfulness in de periode rond de zwangerschap toe te passen (zie bijvoorbeeld www.mindfulness-zwangerschap.nl, www.mindfulness-zwangerschap.eu en www.mindful-mothers.com).

Ook binnen GGZ-instellingen in Nederland wordt mindfulness steeds meer ingezet bij de behandeling van depressie, angst en stressgerelateerde aandoeningen als burnout.



Mindfulness voor verloskundigen

De onregelmatigheid en onvoorspelbaarheid van het vak en de toenemende werkdruk door een veelheid aan extra taken kunnen een groot beroep doen op de draagkracht. De aard van het werk en het hiermee gepaard gaande sterke verantwoordelijkheidsgevoel, maakt dat verloskundigen een risicogroep vormen voor het ontwikkelen van een burn-out.

Mindfulness leert verloskundigen om ook in de hectiek van het moment stil te staan en de aandacht opnieuw te richten. Door niet te blijven rennen en af en toe even stil te staan, zie je andere mogelijkheden en krijgt ook intuïtie meer ruimte. Tijdens een mindfulnessstraining wordt alertheid en mildheid geoefend. Door oververmoeidheid kan de 'innerlijke criticus' of het negatieve denken gemakkelijk meer ruimte krijgen. Zo kunnen we het onszelf verwijten als een zwangere onverhoopt het HELPP-syndroom ontwikkelt of als bij een schouderdystocie plexus brachialis letsel ontstaat. Van deze complicaties weten we rationeel dat we het waarschijnlijk niet hadden kunnen voorkomen. Toch blijft twijfel ons vaak achtervolgen en kan het gebeuren dat we erover blijven piekeren. Mindfulness biedt een mogelijkheid om hier mee om te gaan. Uit onderzoek blijkt dat een mindfulnessstraining bij verpleegkundigen klachten van burn-out verminderde en dat de verpleegkundigen aangaven dat de mindfulnessstraining hen geholpen had in zelfzorg, zelfbewustzijn (van lichamelijke sensaties, gevoelens en gedachten) en zelfacceptatie of zelfcompassie [Cohen-Katz et al., 2004; Cohen-Katz et al., 2005a; Cohen-Katz et al., 2005b].

Discussie

Is mindfulness een nieuwe ontwikkelingskans voor de verloskunde? In ieder geval lijkt het een zinvolle aanvulling te zijn op de reguliere verloskundige zorg. Zowel prenataal, durante partu als postnataal is deze vaardigheid in te zetten. De zwangerschap is een kwetsbare periode met veel mogelijke complicaties en zorgen daaromtrent. Mindfulness kan een bijdrage leveren aan het omgaan met deze stressvolle aspecten van zwanger zijn. Inmiddels is er steeds meer wetenschappelijke onderbouwing dat mindfulness een goede methode kan zijn voor stresspreventie in de zwangerschap. Met name de nadruk in deze methode op de autonomie en de eigen verantwoordelijkheid kan het vertrouwen van de zwangere vrouw in een proces als zwangerschap en bevalling bevorderen. De mindfulnessstraining is een relatief goedkope interventie, aangezien de training in groepsvorm plaatsvindt. Bijkomend voordeel daarvan is dat zwangeren sociale steun kunnen vinden in de groep en ervaringen kunnen delen. Ook kunnen zwangeren samen met hun partner een mindfulnessstraining volgen. Partners kunnen in dat

geval zowel zelf baat hebben bij het beoefenen van mindfulness alsook de zwangere vrouw steunen.

Welke plek de mindfulnessstraining ten opzichte van andere interventies inneemt zal in de toekomst duidelijk moeten worden. Er is meer onderzoek nodig naar het effect van een mindfulnessstraining tijdens de zwangerschap op harde uitkomstmaten zoals geboortegewicht, partusduur, pijnstilling en kunstbevallingen. nodig, met name bij de Nederlandse populatie. Het is aan te raden voor verloskundigen zich goed te informeren over de mindfulnessstraining zowel om zwangeren goed voor te kunnen lichten alsook om voor zichzelf de mogelijkheden te overwegen om mindfulness toe te kunnen passen in de dagelijkse praktijk voor de eigen stresspreventie. Als zwangeren het vertrouwen in zichzelf hervinden zou dit ook kunnen leiden tot meer vertrouwen in het Nederlands verloskundig systeem. Dit kan tegenwicht bieden aan de toenemende medicalisering van de baring. Iedere vrouw heeft het recht haar geboorte te ervaren op een voor haar veilige, prettige manier en locatie. Mindfulness kan helpen om meer te vertrouwen op de natuur en pas dan maatregelen te nemen wanneer die nodig zijn. ■

Referenties

- Carmody, J. & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *J.Behav.Med.*, 31, 23-33.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D. M., Deitrick, L., & Shapiro, S. (2005a). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: a qualitative and quantitative study, part III. *Holist.Nurs.Pract.*, 19, 78-86.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., Kimmel, S., & Shapiro, S. (2005b). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout, Part II: A quantitative and qualitative study. *Holist.Nurs.Pract.*, 19, 26-35.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., & Shapiro, S. (2004). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: a quantitative and qualitative study. *Holist.Nurs.Pract.*, 18, 302-308.
- Duncan, L. G. & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period. *J.Child Fam.Stud.*, 19, 190-202.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J.Psychosom.Res.*, 57, 35-43.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J.Consult Clin. Psychol.*, 78, 169-183.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen.Hosp.Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J.Behav.Med.*, 8, 163-190.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clin.Psychol.Rev.*, 31, 1041-1056.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse.
- Vieten, C. & Astin, J. (2008). Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: results of a pilot study. *Arch.Womens Ment. Health*, 11, 67-74.