

# Bevallen met hypnose: sneller en met minder pijn

Kristel Zeeman

**Hypnose iets voor zweverigere types en beïnvloedbare mensen die rare dingen doen op het podium van Rasta Rostelli? Misschien. Maar Barbara Corsetto, ervaren hypnotherapeut en zwangerschapsbegeleider, begeleidt dagelijks gewone, zwangere vrouwen en hun partner. Zij leert hen omgaan met pijn, angst en stress door de diepe ontspanning en de zelfcontrole die hypnose te weeg brengt.**

Van oorsprong is Barbara Corsetto (48) fysiotherapeut en docent zwangerschapsbegeleiding. Daarnaast volgde zij uit interesse een opleiding tot hypnotherapeut aan het 'Instituut voor toegepaste Hypnose', dat tegenwoordig is ondergebracht bij de Academie voor Psychotherapie. Ze zag hoe waardevol hypnotherapie kan zijn voor vrouwen tijdens de zwangerschap. Sinds twintig jaar heeft ze een eigen praktijk in Amsterdam, waarin ze vooral zwangere vrouwen begeleidt in individuele sessies. Zij komen bij haar omdat ze bang zijn voor de pijn tijdens de bevalling, bang zijn om de controle kwijt te raken. Of gewoon willen weten hoe ze met de bevalling en de pijn van de weeën om kunnen gaan. Barbara combineert tijdens de begeleiding haar kennis van en ervaring met de fysiotherapie, haptonomie en hypnotherapie.

## Toegroeien naar de baring

Barbara neemt ruim de tijd voor een intakegesprek, om er achter te komen wat mensen precies verwachten van haar begeleiding, wat het belangrijkste probleem is waar ze mee worstelen. En: hoe zien ze hun bevalling? Een vrouw kan alleen komen, maar ook haar partner is meer dan welkom.

Tijdens een eerste consult laat Barbara de vrouw kennis maken met hypnose, door haar te laten ervaren hoe het gaat. "Zelf ervaren is de beste manier om uit te leggen wat hypnose is. Maar als verloskundige ken je het fenomeen ook. Het moment van trance dat tegen het einde van de bevalling bestaat. Vrouwen raken in zichzelf gekeerd, zijn volledig geconcentreerd op dat wat er in hun lichaam gebeurt. Met hypnose haal je dat moment naar voren. Vrouwen leren bij mij hoe ze zelf deze staat



## Wat is hypnose?

Hypnose is een combinatie van aangename diepe ontspanning en sterke concentratie. Iemand in hypnose (of trance) is minder gevoelig voor prikkels van buitenaf. Hypnose kent verschillende stadia, van licht naar heel diep. In de trance die in hypnotherapie wordt gebruikt, heeft de cliënt volledig controle over geest en lichaam. In diepe hypnose, onder andere gebruikt in het theater, is er sprake van weinig bewustzijn en is de cliënt erg afhankelijk van de hypnotiseur. Vroeger werd dat wel toegepast tijdens een bevalling (zie inzet over Madelon Berrevoets), maar tegenwoordig niet meer. Iedereen kan leren door middel van hypnose in trance te gaan en vertrouwd te raken met zijn eigen concentratiemogelijkheden. Alleen voor mensen die gevoelig zijn voor psychoses geldt een contra-indicatie.

## Wat is hypnotherapie?

Hypnotherapie is een behandelmethodede bij psychische en psychosomatische klachten. Het gebruik van trance vormt de spil van deze therapie. De therapeut wekt doelbewust een hypnotische staat (trance) op en gebruikt dit als therapeutisch middel.

De hypnotherapeut maakt gebruik van verschillende trancetechnieken, zoals regressie en visualisatie. Hypnotherapie is zowel een op zichzelf staande behandelmethodede als een ondersteuning voor de reguliere en complementaire geneeskunde. Het effect van andere vormen van psychotherapie kan bijvoorbeeld worden versterkt in combinatie met therapeutische trance. Ook kan hypnose helpen om met pijn om te gaan. Om die reden werken er ook regelmatig tandartsen, chirurgen, anesthesiologen met hypnose.

Bron: Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten, [www.hypnotherapie.nl](http://www.hypnotherapie.nl).

kunnen bereiken en kunnen toepassen tijdens de bevalling. Door het in de zwangerschap op consult te ervaren en door veel te oefenen.”

Niet alleen dit aanleren van effectieve ‘tools’ is het doel van Barbara’s zwangerschapsbegeleiding, maar ook het onderzoek naar het ‘waarom’ van bepaalde angsten. Tijdens de prenatale begeleiding geeft Barbara haar cliënten informatie over de fysiologie van zwangerschap en bevalling. Dit combineert ze met het bespreken van eventuele problemen die de zwangeren hebben met de aanstaande partus in hypnose. Zij maken dan een dieper contact met hun onbewuste. Hierdoor kunnen ze klachten of problemen onderzoeken, beter leren begrijpen, verbanden zien, ervaren, maar ook een oplossing voor vinden. “Rationeel begrijpen zij hun gedrag en klachten

wel, maar dat verandert niets op gevoelsniveau. Met behulp van hypnotherapie pak je de klachten op een emotioneel niveau aan, waardoor er wezenlijk iets in de beleving verandert.” Het mooiste aan haar werk vindt Barbara dat vrouwen toegroeien naar hun partus. Hun zelfvertrouwen neemt toe, door de combinatie van hypnotherapie en voorlichting.

### Hypnose tijdens de bevalling

Wanneer een vrouw hypnose toepast tijdens de bevalling hoeft de hypnotherapeut daar niet bij te zijn. De zwangere brengt zichzelf in hypnose, eventueel met hulp van haar partner. Ze is ontspannen en doorgaans niet angstig. Daardoor maakt het lichaam zelf voldoende oxytocine aan voor krachtige weeën, wat weer de productie van



Verloskundige Madelon Berrevoets (85) is, zover bekend, de eerste en een van de weinigen die hypnose met regelmaat toepaste in de Nederlandse verloskunde. Zij deed dat in de jaren tachtig van de vorige eeuw en schreef er zelfs een wetenschappelijk artikel over (Boot, 1987). Per toeval kwam zij in aanraking met hypnose: “Ik had iemand onder behandeling. Haar man had ik nooit gezien, maar ik wist dat het een psychiater was. Ik kwam aan op de verloskamer van het Burger Ziekenhuis in Amsterdam, daar was ik aan verbonden. Ik zag de vrouw liggen en dacht: wat krijgen we nou? De man zei: ‘Ze is onder hypnose’. Eerst geloofde ik er niks van, daar moet je bij mij niet

mee aankomen. Maar de man zei: ‘Ja, ik heb haar onder hypnose gebracht, want dan heeft ze geen pijn. Ze luistert wel naar u als u dat zegt.’ Ik heb met verbazing gekeken. Ze deed inderdaad alles wat ik haar vroeg. Toen ze volledige ontsluiting had zei ik: ‘doe je ogen maar open en ga maar persen’. En ze ging persen, ze kreeg een kind en voelde helemaal niks. Ik dacht: dat wil ik ook leren!” Madelon Berrevoets volgde een avondopleiding van drie jaar en paste een diepe vorm van hypnose toe, die momenteel niet meer bij een bevalling wordt gebruikt. Hierbij is de vrouw zich nauwelijks bewust van haar omgeving en kan zich achteraf weinig of niets herinneren. Berrevoets ervoer dit als het grote nadeel van hypnose. Ook heeft de barendende geen contact met anderen dan de hypnotiseur, die continu met haar praat. Maar effectief was het wel, vooral bij vrouwen die erg veel pijn hadden of in paniek raakten. Door de diepe ontspanning verliep de ontsluiting altijd erg snel. Madelon zegt: “Mijn ervaring is dat het meestal na de hypnose binnen een uur voor mekaar is. Drie uur praten is

uitzonderlijk lang, dat gebeurt bijna nooit. Je moet je voorstellen, ze liggen op het bed, heel ontspannen en de weeën doen hun werk. Dan gaat het dus veel sneller dan wanneer iemand pijn voelt, beweegt, verkramppt.” Een ander voordeel was dat de bevalling zijn fysiologische verloop kon behouden en de vrouw bij haar eigen verloskundige beviel. Berrevoets: “Nu, als vrouwen pijn hebben die zij niet kunnen uithouden, dan krijgen ze een ruggenprik. Dat is erg duur: de vroedvrouw moet betaald worden, de anesthesist, de gynaecoloog. Hypnose is goedkoop, ik heb er nooit een cent voor gevraagd.” Toen Madelon later de verloskunde uitging en een eigen praktijk begon voor hypnotherapie, wisten ook andere specialisten, waaronder anesthesisten en chirurgen de weg naar haar te vinden. Met de diepe trance zorgde zij ervoor dat bepaalde ingrepen, zoals een curettage, zonder verdere verdoving konden plaatsvinden.

### Referentie

Boot, M. Hypnosis in Pregnancy, Labour and the Puerperium. Ass of Chartered Physiotherapists in Obstetrics and Gynaecology, Journal 1987;60:30-31.

endorfines stimuleert. De bevalling verloopt hierdoor sneller en met minder pijn, hoewel Barbara vrouwen nooit garandeert dat ze helemaal geen pijn voelen. Op de vraag: "Wat moet een verloskundige weten als zij een vrouw begeleidt die hypnose toepast?" antwoordt Barbara: "Vooral dat de bevalling veel sneller kan gaan, omdat ze zo ontspannen is. Ze lijkt daardoor ook veel rustiger dan je zou verwachten van iemand die aan het bevallen is. Hou daarmee rekening als je de voortgang beoordeelt. En in zijn algemeenheid geldt dat een bevalling een emotionele gebeurtenis is. En alles wat je tijdens emotionele momenten ervaart, onthoud je beter. De taal die je als zorgverlener gebruikt is daarbij cruciaal, ook in mijn werk. Bijvoorbeeld door te zeggen 'je bent nog niet aan het bevallen', kunnen mensen erg in verwarring raken en zichzelf miskent voelen. Nog zo iets: met het noemen van de naam van de barendende vrouw, roep je het bewustzijn aan. Dit is een heel krachtige manier om haar aan te spreken, als je haar aandacht echt nodig hebt. Maar door vaak iemands naam te noemen, bijvoorbeeld om haar aan te moedigen, haal je haar uit haar concentratie."

Naast omgaan met baringspijn is hypnotherapie ook erg geschikt voor de behandeling van trauma's rondom de bevalling. Barbara heeft echter moeite deze vrouwen op tijd te bereiken. "Soms zie ik ze in een volgende zwangerschap, maar dan is het leed al geschied. En vaak komen ze helemaal niet. Terwijl deze vrouwen met drie en vier gesprekken enorm goed te helpen zijn. Er is geen uitgebreide therapie nodig. Door hypnose kan ze het gevoel van controle over het lichaam weer terug krijgen en ontspannen. Ook borstvoeding lukt ook vaak niet door spanning. Door een paar oefeningen in het kraambed kunnen problemen het hoofd geboden worden."

### Samenwerking

Zwangeren komen van heinde en ver naar Barbara. "Er zijn nog maar weinig mensen in Nederland die doen wat ik doe". Daarom leidt ze nu andere hypnotherapeuten op voor het geven van zwangerschapsbegeleiding. Aan belangstelling van vrouwen dus geen gebrek, maar actieve verwijzingen van verloskundig zorgverleners krijgt ze maar mondjesmaat. "Mijn ervaring is dat verloskundigen slechte verwijzers zijn naar zwangerschapsbegeleiders. Misschien hebben ze er weinig tijd voor. Er zijn, zeker in Amsterdam, zoveel aanbieders. Dan is het onmogelijk om ze allemaal bij te houden. Maar voor zwangere vrouwen is veel ondersteuning beschikbaar, die kan aansluiten bij de zorg door de verloskundige. Maak daar gebruik van!"

*Barbara Corsetto bereidt momenteel een cursus voor, gericht op verloskundigen. ■*

# Boeiend: een heldere

*Marjolein Mensink*

**'We dreigen voortdurend de verkeerde wegen in te slaan', vindt neurowetenschapper Ben van Cranenburgh. Hij doelt op de medische wereld, met haar aanpak van baringspijn in het bijzonder. Van Cranenburgh zette 23 jaar geleden samen met een collega het Haarlemse instituut voor toegepaste neurowetenschappen (ITON) op. Al jaren woont hij in Zwitserland; zijn vrouw is Zwitserse. Ondanks dat hij ook daar cursussen en lezingen geeft, zijn zijn belangrijkste werkzaamheden in Nederland. Per trein pendelt hij heen en weer tussen de twee landen. Naast wetenschapper, directeur van het ITON en docent is Van Cranenburgh auteur van boeken en artikelen.**

Van Cranenburgh zette samen met verloskundige Irena Veringa een cursus op voor verloskundigen: 'Baringspijn vanuit een neurowetenschappelijk perspectief'. De neurowetenschapper was Irena's studiebegeleider en extern adviseur tijdens haar masteropleiding. In april 2010 had de tweedaagse cursus haar primeur in Haarlem. Een groep van 25 vrouwen nam deel, op één bekkenfysiotherapeute na allemaal verloskundigen. Het was verhelderend, boeiend en leerzaam. Met zijn enthousiaste verhalen en uitgebreide kennis weet Van Cranenburgh de aandacht van een groep continu vast te houden. Ingewikkelde materie doorspekt hij met levendige voorbeelden en treffende metaforen. Mede hierdoor was de cursus een groot succes. De interessante dagen leidden tot verdere vragen en wekten nieuwsgierigheid naar Van Cranenburghs standpunten op.

### *Wat heeft er toe geleid dat u neurowetenschapper bent geworden?*

'Na mijn studie medicijnen kon ik min of meer 'per toeval' promoveren in de neurofysiologie. Ik had altijd al grote interesse voor de hersenen. In het Nederlands Centraal Instituut voor Hersenonderzoek, tegenwoordig onderdeel van het AMC, werkte ik acht jaar lang als onderzoeker. Het onderzoek daar was nogal fundamenteel en stond los van de maatschappij en toepassing, terwijl ik juist die toepassing voor het dagelijks leven zocht. Daarnaast wilde ik mijn vak verbreden. Via mijn docentschap aan

*Marjolein Mensink is klinisch verloskundige en freelance journalist*