

Coaching voor zwangeren

Schaduwen achter een roze wolk?

Je bent zwanger, gefeliciteerd! Een bijzondere periode waarvan je natuurlijk volop wilt genieten. Een zwangerschap betekent dat er van alles verandert. Natuurlijk merk je dat aan je lijf, dat zich steeds verder voorbereidt op de geboorte van je kind. Mooie en verrassende veranderingen, die soms ook gepaard gaan met ongemakken en klachten. Gelukkig is het geaccepteerd om over lichamelijke zwangerschapsklachten te praten. Of het nu gaat om harde buiken, spataderen of zelfs aambeien, je kunt er mee terecht bij de verloskundige of je huisarts, openheid alom.

Zeker zo groot zijn de overige veranderingen in je leven en ook zonder de zwangerschapshormonen kunnen deze veranderingen je behoorlijk van slag brengen. Praten over eventuele angsten, onzekerheden of andere gevoelens is helaas minder vanzelfsprekend. Hierdoor kun je ten onrechte gevoelens van eenzaamheid en zelfs schaamte krijgen. En als je hierover probeert te praten word je niet altijd even serieus genomen.

Uit onderzoek blijkt dat:

25% van de vrouwen...

(te) veel stress ondervindt tijdens de zwangerschap;

77% van de vrouwen...

tijdens de zwangerschap wel eens angstig is;

en 10 tot 20% van de vrouwen...

depressieve klachten heeft tijdens de zwangerschap.

Jolande, 4 maanden zwanger "... ik blijf maar piekeren en slaap slecht; ik ben bang dat er straks iets is met de baby en dan de reorganisatie op het werk, straks raak ik mijn baan ook nog kwijt ..."

De feiten spreken voor zich en landelijk worden inmiddels initiatieven gestart om zwangeren betere en vroegtijdige psychische begeleiding te bieden om mogelijke klachten te voorkomen dan wel te verminderen.

Steeds vaker werken verloskundigenpraktijken en psychologen samen, om zwangere vrouwen snel en gericht te ondersteunen. Dit gebeurt tijdens individuele coachingsgesprekken met een psycholoog. Vaak zijn enkele gesprekken voldoende.

Voorbeelden van onderwerpen die aan de orde kunnen komen zijn:

- Problemen in je relatie die ontstaan zijn en / of verergeren tijdens de zwangerschap.
- Gevoelens van toenemende onzekerheid over je lichaam.

Marjan, 7 maanden zwanger "... in het begin was Frank gefascineerd door mijn grote borsten, maar nu raakt hij me niet meer aan. Ik word er achterdochtig van, zeker na de vorige keer ..."

- Vraagstukken rondom zwangerschap, geboorte en werk. Hoe ga je dat invullen?
- Angst of je partner je wel zal of kan steunen na de geboorte en in de opvoeding.



“... de zorg en opvoeding zouden we samen gaan doen. Maar ik sta er straks alleen voor als hij weer eens in het buitenland zit en Wiebe zegt alleen maar dat het wel mee zal vallen ...” Anne, 6 maanden zwanger.

- Bewustwording van hoe je relatie met je ouders nu is of in het verleden was.
- Onzekerheid over de invulling van je toekomstige moederrol.

Frederique, 5 maanden zwanger “... nu ik zelf moeder word en de kleine voel bewegen wil ik er niet aan denken dat het later zo gaat als met mij en mijn moeder ...”

- Prenataal onderzoek, de bijbehorende angsten en keuzes.
- Angst voor de bevalling en alles wat daarbij komt kijken.

“...als ik alleen al denk aan de bevalling dan raak ik al in paniek, ik denk niet dat ik het aan kan....” Fatima, 8 maanden zwanger.

- Sombere gevoelens en toenemende depressieve klachten in de zwangerschap.
- Stemningsproblemen die aanhouden na het kraambed.

“... met kraam tranen had ik rekening gehouden, maar ik blijf somber en eigenlijk voel ik niets voor de baby, ik speel toneel . Wat is er toch mis met mij ?!..” Floor, 15 dagen na de bevalling.

- Onverwerkte gevoelens, verlies, trauma of angstklachten in de zwangerschap.
- Negatieve of traumatische ervaringen met een eerdere zwangerschap of bevalling.

Erik en Saskia over deze zwangerschap. “... we zit ten nu op 21 weken, Saskia kan de kleine al voelen. We zijn heel blij en tegelijkertijd heel bang , zo bang dat het weer mis gaat ...”

Lonneke Mechelse is gezondheidspsycholoog BIG en werkzaam in de Generalistische én de Specialistische GGZ. Zij is o.m. gespecialiseerd in het begeleiden van zwangeren en recent bevallen vrouwen met psychische klachten. Lonneke heeft jarenlange ervaring op dit gebied en ze heeft meegewerkt aan diverse publicaties over zwangerschap, bevalling en psyche in landelijke tijdschriften. Verder is zij aangesloten bij het Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap.



Locaties	Peptalk, praktijk voor psychologie & coaching DELFT en omgeving, Rietveld 45, 2261 Delft. PEP Gouda, e.o., Kattensingel 7, 2801 CA Gouda.
Contact	info@peptalk-psychologen.nl tel: 06-25 26 73 73 website: www.peptalk-psychologen.nl website: www.pepgouda.nl
Aanmelding	Via verloskundige, huisarts POH-GGZ of specialist Specifiek voor problematiek rondom zwangerschap, bevalling en kraambed wordt er een versnelde instroomprocedure gehanteerd.
Vergoeding	Gesprekken worden vergoed via de verzekeraars. Raadpleeg de polisvoorwaarden voor details.