



Wat kan je doen om weer lekker in je vel te zitten na je bevalling?

Hoi lieve mama, jij leest dit e-book omdat je niet lekker in je vel zit en je eigenlijk niet zo goed weet waardoor dit nu komt of wat je hiermee kan doen. Wat goed dat je deze stap hebt genomen.

Dit e-book gaat erover hoe jij weer lekker in je vel kan zitten na de bevalling op emotioneel gebied. Het lichamelijke stuk heb ik niet meegenomen, denk aan een vitamine- of mineralentekort of een extreme wisseling in je hormoonhuishouding. Ik heb veel vrouwen gesproken en geïnterviewd en wat opviel was dat bijna iedereen een negatieve ervaring heeft meegemaakt tijdens de zwangerschap, de bevalling of de periode erna en dit niet verwerkt heeft. Bij de resterende groep kwam er oud trauma naar boven wat nu ineens gezien wilde worden. Maar ook hier ging het om een gebeurtenis die nog niet verwerkt is.

Dit hoeven geen bewuste traumatische ervaringen te zijn, maar kan ook gewoon iets zijn waarbij je niet direct denkt dat dit invloed heeft op hoe je je nu voelt. Denk aan een auto-ongeluk tijdens je zwangerschap, een dierbare die overleden is, veel medische interventies, meerdere malen het gevoel hebben gehad dat je niet gezien en gehoord bent. Het kan echt van alles zijn. Een onverwerkte negatieve ervaring heeft invloed op hoe jij je voelt en kan ook later fysieke klachten geven. Dit komt omdat een negatieve of traumatische ervaring zich opslaat in jouw lichaam, in jouw systeem. De uitwerking hiervan is voor iedereen anders.

Ook al denk je nee dat heb ik niet meegemaakt. Dan heb ik eerst een fijne oefening voor je, als je hiervoor openstaat kan je deze zelf doen. Sluit je ogen en ga lekker zitten. Adem een paar keer diep in en uit, zodat je helemaal ontspant. Stel jezelf de vraag, heb ik iets meegemaakt in mijn leven waardoor ik nu niet lekker in mijn vel zit. Voel of er wat omhoogkomt, of dat er een ja of een nee omhoogkomt.

Hier de tips:

1. Tip 1: Jij bent belangrijk. Jij mag voor jezelf kiezen en voor jezelf zorgen. Dit is een van de belangrijkste dingen. Dat jij ervoor kiest om goed voor jezelf te zorgen. Ben je moe van alle slapeloze nachten? Regel oppas of zorg ervoor dat je partner een nachtje bij je kindje slaapt. Heb je tijd voor jezelf nodig? Probeer te zoeken naar oplossingen om dit minimaal 1x per week voor jezelf te plannen. Als het goed gaat met jouw als moeder, gaat het goed met je kindje. Ook het aan jezelf werken en aandacht geven aan jouw gevoel mag er zijn, vaak voel je hier pas de ruimte voor als je deze stap veel aandacht hebt gegeven.
2. Als je met tip 1 bezig bent en je het gevoel hebt om de volgende stap te lezen, dan is dit stap 2. Erken dat je iets hebt meegemaakt en dat dit een traumatische ervaring voor je geweest is. Kijk erna en voel. Ja, je hebt dit meegemaakt en dit is oké. Nu je dit hebt erkent van jezelf kan je er wat mee doen. Hier mag je de tijd voor nemen. Ik hoor vrouwen die dit na jaren nog niet zien en erkennen en ik weet van mijzelf 8 jaar geleden dat ik er ook echt pas na één jaar achter kwam. Het is echt een moment van bewustwording.
3. Tip 3 gaat over praten. Wat veel mensen denken en wat veel behandelingen in de GGZ nog laten zien is dat praten werkt. Gelukkig denken steeds meer mensen op een andere manier, maar mijn ervaring is wel dat vrouwen pas na de GGZ-behandeling bij mij komen om hun bevaltrauma te verwerken. Denk aan een emmer die bijna overloopt. Door te praten haal je net het bovenste laagje hier weg, maar er zit nog zoveel onder. Trauma ligt opgeslagen in je lichaam, in je gevoel. Dit staat in connectie met je rechterhersenhelft. Praten gebeurt vanuit je linkerhersenhelft. Dit betekent dus dat je door alleen praten niet echt bij je gevoel komt. Je kent het vast allemaal wel dat je een verhaal soms zo vaak hebt verteld dat je niet echt meer iets erbij voelt. Dit is meer een automatisch verhaal geworden. Totdat je echt gaat voelen, dan voel je dat er nog wel iets zit wat geheeld mag worden.
4. Stap 4: Gun jezelf de verwerking van deze ervaring. Dit betekent niet dat de ervaring weggaat, dit betekent wel dat je rustig zonder negatieve gevoelens/veel emoties kan terugkijken. Omdat een trauma zich opslaat in je lichaam, wil ik als tip meegeven om een methode te kiezen die dit ook meeneemt, zoals bijv. de EHBB-methode die ik zelf gebruik. Ik help vrouwen binnen 2-3 sessies van hun bevaltrauma af.
5. Als laatste, nadat je het gevoel hebt dat je al jouw trauma's verwerkt hebt. Kan je nog denken aan oxytocine schade en deze laten ontstoren. Hoewel dit vaak niet meer nodig is na de verwerking van je trauma's via de EHBB methode, kan dit bij jou wel zo zijn. Doe vooral wat goed voelt voor jou.

Ervaringen:

'Na de eerste sessie had ik geen last meer van mijn herbelevingen die ik dagelijks had (6 maanden lang), de angst en het benauwde gevoel zijn weg als iemand vraagt of we nog een kindje willen' (L)

'Er zat toch meer onverwerkt verdriet dan ik dacht, fijn dat dit nu geheeld is' (J)

'De sessies waren erg fijn en ik kijk weer met een goed gevoel terug naar de bevalling.' (Z)

Bedankt voor het lezen van dit e-book!

Selina Plaat
Hypnobirthing & Trauma verwerking
www.doularotterdam.nl

