

Helpende en niet-helpende reacties bij het bespreken van de bevalling

Uitgangspunten voor trauma-sensitieve communicatie na de bevalling



	Don'ts	voorbeelden	Do's	voorbeelden
Aannames	Aannemen dat de bevalling traumatisch was (of juist niet), en wat voor de vrouw traumatisch moet zijn geweest.	• Dat was zeker wel een heel heftige ervaring. • Jammer dat het niet gelukt is om.. (thuis te bevallen, vaginaal te bevallen, zelf je kind te baren) • Wat heb jij een mooie bevalling gehad! • Wat fijn dat hij er zo snel was.	Open vragen stellen over de bevallingservaring:	• Hoe kijk je terug op de bevalling? • Hoe heb je de bevalling ervaren? • Hoe is het voor je dat het een keizersnede is geworden?
Doorvragen	Expliciet en uitgebreid doorvragen naar negatieve emoties (met name bij vrouwen zonder klachten of symptomen).	• En wat voelde je dan? Dacht je dat de baby dood zou gaan?	De feitelijke gang van zaken rondom de bevalling bespreken als de vrouw daar behoefte aan heeft. Gevoelens valideren en ruimte bieden, zonder te forceren.	• Wat verdrietig om te horen dat je zo'n negatieve ervaring hebt gehad. • Wat naar dat het zo heftig voor je is geweest.
Emoties	Vrouwen vertellen wat zij zouden moeten voelen, of dat hun gevoelens niet passend zijn	• Je mag toch blij zijn dat je baby gezond is • Je mag dankbaar zijn voor de uitkomst	Intense emoties valideren. Benoemen dat positieve en negatieve emoties naast elkaar kunnen bestaan	• Je mag hier ook gewoon heel verdrietig / boos / teleurgesteld over zijn. • Het is heel normaal dat je zowel positieve als negatieve gevoelens ervaart. Je kunt én heel blij en dankbaar zijn, én boos / verdrietig / bang
Minimaliseren	Klachten of negatieve ervaringen bagatelliseren of trivialisieren	• Dat hoort erbij • Iedereen vindt het zwaar • Heel veel vrouwen krijgen een keizersnede • Nou, maar gelukkig is hij nu gezond	Ervaringen valideren	• Ik hoor dat je een heel ingrijpende ervaring hebt gehad. • Ook al komen keizersnedes vaak voor, ik begrijp dat dit niet was wat je had gewild of verwacht
Omkeren van validatie en situatie	Reageren met <u>maar</u> , door eerst erkenning te geven, en dat vervolgens te ontkrachten door verdediging van de situatie / omstandigheden	• Ik snap wel dat je je erg alleen voelde, <u>maar</u> het was een ontzettend drukke nacht	De volgorde omkeren: eerst situatie, daarna validatie. Je kunt zo de omstandigheden toelichten én iemand erkennen in haar gevoel. Zonder 'maar'.	• Het was inderdaad een extreem drukke nacht en we konden niet iedereen de aandacht geven die we hadden gewild. (Het spijt me dat dat zo was.) Ik kan me goed voorstellen dat je je daardoor erg alleen en overweldigd voelde.
Verdedigen	Bij signalen van gebrekkige communicatie of ontbrekende informed consent vooral het handelen van zorgverleners verdedigen	• Ze probeerden je baby wel te redden • Je wilde toch niet dat je baby zou overlijden? • Ze zetten zo'n knip toch niet voor niets	Erkenning geven, ongeacht de uitkomst, en uitgaande van ieders goede intenties	• Het spijt me dat je je niet gehoord / gezien / gerespecteerd hebt gevoeld.
Verwachtingen	Zeggen dat herbelevingen of negatieve emoties vanzelf wel verdwijnen (als ze maar dit of dat doet)	• Dat gaat vanzelf wel over, je moet er gewoon niet te veel aan denken. • Kijk nou maar naar wat er wél goed is gegaan.	Uitleg geven over natuurlijk en zorgelijk verloop. Benoemen dat er een effectieve behandeling is als klachten aanhouden. Vrouwen stimuleren om dan met een zorgverlener te praten, die z.n. kan verwijzen naar gespecialiseerde zorg	• Dit soort gedachten en beelden komen vaak voor als mensen iets heftigs hebben meegemaakt. Vaak wordt het in de loop van dagen of weken minder. Als dat niet zo is, geef het aan. Dan is er hulp en behandeling beschikbaar.