

'ONBEWUST VEROORDEELDE IK MEZELF'

De problematische bevalling van haar zoon was voor Rosanne Elemans (30) moeilijk te verwerken.

Door biodynamische massagetherapie kon ze deze traumatische ervaring achter zich laten.

Het probleem 'IK WAS MEZELF NIET MEER'

"Ik heb een zeer traumatische bevalling gehad. De uiteindelijke keizersnede waarmee mijn zoon ter wereld kwam verliep prima. Maar de weken vooraf en erna waren letterlijk een hel. Er is eigenlijk te veel gebeurd om op te noemen. Door een stuitligging kon ik tot mijn grote verdriet niet thuis bevallen. Toen begon de aaneenschakeling van fouten en frustraties. In het ziekenhuis werd niet echt naar ons geluisterd. Iedere keer was er weer een andere verloskundige of gynaecoloog, en allemaal vertelden ze wat anders. Toen ik ruim 41 weken zwanger was, werd ik opgenomen. Om de bevalling op te wekken kreeg ik hormonen. Ik kreeg er heftige uitslag over mijn hele lichaam van, wat vreselijk jeukte.

Volgens de verplegers was het normale zwangerschapsuitslag. Na een aantal dagen vloog ik met mijn jeukende, opgezwollen, zwangere lichaam bijna tegen het plafond. Uiteindelijk werd er voor mij een keizersnede gepland. Maar op de geplande dag waren ze ons vergeten! Dat hoorden we pas om tien uur 's avonds, na een hele dag wachten zonder eten en drinken. Ik voelde me machteloos, verdrietig en uitgeput. Toen ik de dag erop de OK werd binnengereken, zag de arts op eens mijn uitslag. Mijn buik zat zo onder de bulten dat er bijna geen huid meer over was, hij stuurde me terug. Het bleken ernstige galbulten te zijn. Uiteindelijk – de baby moest er echt uit – werd mijn zoon toch gehaald

met een keizersnede. Na de operatie mochten we hem even vasthouden, een magisch moment. Helaas moest ik mede door de galbulten nog een week in het ziekenhuis blijven. Ondanks de blijheid van de geboorte was ook die laatste week een bron van frustraties en machteloosheid. Ik werd bijvoorbeeld totaal niet geholpen bij het geven van borstvoeding en voortdurend stonden er andere verloskundigen en dokters aan mijn bed die tegenstrijdige dingen zeiden. Het was zelfs een gevecht om naar huis te mogen. Toen ik eenmaal thuis was, was ik doodmoe, echt helemaal leeg. Ik was mezelf niet meer."

De ommekeer 'IK WAS BLIJ MET MIJN KIND, MAAR IK VOELDE ME STEEDS ELLENDIGER'

"Waarschijnlijk heel naïef, maar ik was er totaal niet op voorbereid dat mijn bevalling anders zou kunnen verlopen dan ik me had voorgesteld. Ik vond het al moeilijk te accepteren dat ik niet thuis kon bevallen. Toen daar vervolgens al die vreselijke ervaringen in het ziekenhuis nog bijkwamen, werd het te veel. Mijn hoogzwangere lichaam kon de

stress niet meer aan, daardoor kreeg ik waarschijnlijk – in combinatie met de hormonen – die enorme galbulten op mijn lichaam. Ook psychisch ging ik op een soort 'overlevingsstand'. Het lukte me niet om mijn leven weer op te pakken, weer te gaan werken. Ik kon me niet concentreren, voelde me leeg en verward. Mensen zeiden: 'Kijk nou naar je

schitterende zoon, wat zeur je nou?' En ik was heel blij met mijn kind, maar ik voelde me ook steeds ellendiger. Bij de verloskundigenpraktijk raadden ze me aan om een afspraak te maken met Reintje van der Cingel, biodynamisch massagetherapeute. Ik belde haar voor een afspraak en wist gelijk dat het goed zat."

De therapie

'ZE MASSEERDE ALS HET WARE DE PIJN UIT MIJN LICHAAM'

"Een biodynamische massage-consult duurt anderhalf uur en bestaat meestal uit een gesprek en een massage. Tijdens het eerste gesprek met Reintje, waarin ik vertelde over mijn bevalling, werd ik vreselijk emotioneel. Ik was sommige dingen vergeten en raakte helemaal de kluts kwijt. Ik voelde mijn litten weer en de spanning in mijn lichaam. In vier sessies hebben we de weken rond mijn bevalling chronologisch op een rijtje gezet. Zo kreeg ik weer overzicht. Steeds na ons gesprek gaf ze me een massage. Ze masseerde als het ware de pijn die tijdens het

praten naar boven was gekomen, uit mijn lichaam. De combinatie van praten en massage is perfect voor mij. Ik was ooit bij een psycholoog geweest, maar daar kwam ik erg gespannen vandaan. Daarom wist ik dat ik er ook lichamelijk iets mee moest. Al na het eerste bezoek aan Reintje voelde ik me beter, het was weer helder in mijn hoofd. Ik voelde me letterlijk lichter en opgelucht. Ook was het voor mij belangrijk dat ik erkenning kreeg voor hoe zwaar het was geweest. Want iedereen zei maar dat ik door moest gaan en vooruit moest kijken, maar waarom lukte

me dat dan niet? Door de gesprekken met Reintje kwam ik erachter dat ik onbewust mezelf veroordeelde. Diep van binnen vond ik dat ik gefaald had. Ik had niet hard genoeg gevochten, ik had met me laten sollen. Ik was keihard voor mezelf. Door Reintje zag ik in dat het geen kwestie van 'falen' was. Ik heb alles gedaan wat toen voor mij mogelijk was. Wat een kracht kunnen simpele woorden soms hebben als ze op het juiste moment worden gezegd."

De verandering

'IK KAN HET NU ACHTER ME LATEN'

"Door de bezoeken aan Reintje ben ik me gaan realiseren dat het falende gevoel na mijn bevalling voortvloeide uit controledwang en ongezonde zelfkritiek. Iets wat ik weer heb overgehouden uit mijn jeugd. Op dat vlak heb ik nog een aantal issues te verwerken. Dat wist ik al langer, maar door mijn slechte ervaring met gesprekstherapie schoof ik het steeds voor me uit. Nu ik de juiste therapie

gevonden heb, zie ik daar niet meer tegenop. Voor mij is het een mijlpaal dat ik het verhaal over mijn bevalling inmiddels rustig kan vertellen zonder in te storten of in huilen uit te barsten. Ik heb het een plek gegeven, maar daar heb ik ook heel bewust aan gewerkt. Ik wist dat het anders altijd aan me zou blijven knagen. Ik wilde ook absoluut niet dat het een volgende zwangerschap in de

weg zou staan. Ook wil ik geen wrok koesteren naar het ziekenhuis. Ik wil mijn energie steken in de positieve dingen. Ik heb een heerlijke zoon, hij is een makkelijk en vrolijk kind. We zijn er uiteindelijk als gezin helemaal goed uitgekomen. Ik kan het nu achter me laten en vooruit kijken; het is goed zo." ●

Biodynamische massagetherapie is gericht op bewustwording, zowel lichamelijk als psychisch.

De therapeut richt zich op het losmaken van spanningen, zodat er weer ruimte in het lichaam ontstaat.

Zo kan de ademhaling zich weer verdiepen en de geblokkeerde energie gaan stromen. Biodynamische therapeuten zijn aangesloten bij de beroepsvereniging NVBT: www.biodynamischetherapie.net.