'Voelen is belangrijk'

Haptotherapie kan helpen bij bevallingsangst

Wat kun je doen als je merkt dat een zwangere wel heel erg bang is voor haar bevalling? In de regio Apeldoorn lijkt haptotherapie al jaren goed te werken. Haptotherapeut Gert Klabbers leverde onlangs het wetenschappelijke bewijs.

Tekst: Denise Hilhorst

'Ik wil Ze weet het nog goed: de jonge vrouw die ze bij haar bevalling begeleidde kneep haar benen dicht, en draaide zich helemaal van haar weg. 'Alsof ze het liefste door de muur heen ging,' vertelt gynaecoloog Marieke Paarlberg van het Gelre Ziekenhuis in Apeldoorn. 'Na afloop kon de vrouw zich niets meer van haar bevalling herinneren. Ze was echt even buiten zichzelf getreden. Zo bang was ze geweest.' Het voorval vond plaats tijdens de opleiding van Paarlberg, in de jaren 90. 'We wisten toen veel minder van bevallingsangst dan tegenwoordig.'

Bovenmatig angstig

Inmiddels is er veel onderzoek gedaan naar het fenomeen. Zo is bekend dat 6 tot 10% van de zwangere vrouwen bovenmatig angstig is voor de bevalling; jaarlijks zo'n 10.000 tot 18.000 vrouwen. Een beetje angst voor een bevalling is normaal, maar bij bovenmatige angst stijgt de kans op allerlei complicaties bij moeder en kind, zoals vroeggeboorte, hoge bloeddruk, spoedkeizersnede, extra pijnmedicatie tijdens de bevalling, een kind met een laag geboortegewicht en meer kans op depressie na de bevalling. 'Zelfs als de bevalling volgens het boekje gaat, kan een bange vrouw die toch als traumatisch ervaren,' zegt Rebecca van Gils van verloskundigenpraktijk Doevendans in Apeldoorn. 'Als er niet goed gehoor aan haar angst is gegeven, komt die soms met terugwerkende kracht naar boven in de kraamtijd, in de vorm van een depressie.' Paarlberg: 'Als de moeder de bevalling als traumatisch ervaart - en de kans daarop is groter als ze bang is - dan kan er ook nog eens verstoorde hechting met de baby optreden. Dat is tragisch.'

Zes tot tien procent van de zwangere vrouwen is bovenmatig angstig'

Gericht iets doen

Van Gils weet uit ervaring dat als een vrouw tijdens de bevalling helemaal in paniek raakt, je er vaak vrij weinig meer mee kunt. Zo maakte ze - ook jaren geleden - mee dat een bevalling op een keizersnede uitdraaide omdat de vrouw niet durfde te persen. 'Het zure is dat als een vrouw heel bang is om te bevallen, ze juist meer kans heeft dat haar bevalling niet goed verloopt,' reageert Paarlberg. Daarom vindt ze het niet alleen belangrijk om tijdig te weten dát een vrouw bang is, maar ook wáár ze precies bang voor is. 'Ze kan bang voor de pijn zijn, voor ingrepen of voor controleverlies. Of ze haalt zich allerlei nare dingen in hun hoofd. Wat mee kan spelen is dat ze denkt dat er iets met het kind gebeurt. Maar denk ook aan een eerdere negatieve ervaring, bijvoorbeeld seksueel misbruik, een miskraam of een eerdere bevalling die niet goed is verlopen. Pas als je weet wat er speelt, kun je er gericht iets aan proberen te doen.' Er zijn vrouwen die om pijnstilling vragen als ze bang zijn. Van Gils: 'Natuurlijk kan een vrouw pijnstilling krijgen

Marieke Paarlberg, gynaecoloog

Gert Klabbers, haptotherapeut

als ze dat wil, maar je kunt niet alleen maar pijnstilling aanbieden, en verder niets met die angst doen. Anders ligt ze heel angstig aan een epiduraal.' Ook een keizersnede op verzoek is niet dé oplossing. 'In incidentele situaties kan dat best een goed idee zijn,' zegt Paarlberg. 'Maar om nou altijd een angst met het mes op te lossen? Je beschadigt iemand toch en er zijn ook weer mogelijke complicaties. Ik denk dat we eerst moeten kijken of we niet iets met de angst kunnen doen.'

Tijdig signaleren

Van Gils stuurt de zwangeren in haar praktijk als ze twaalf weken zwanger zijn een vragenlijst van 'Mind2Care'. Als daar uitkomt dat iemand bovenmatig bang is voor de bevalling, bespreekt ze dat bij de intake. 'Waar is ze bang voor? Hoe komt het? Soms is er nog een extra afspraak nodig om daar achter te komen. Of ik stuur haar door naar de counselor die is verbonden aan onze praktijk. Een gezonde spanning mag er zijn, je kunt niet alles wegnemen. Maar de pure angst moet er wel van af.' Om dat te bereiken, kunnen vrouwen kiezen voor gesprekken met diezelfde counselor, maar ook voor haptotherapie. Paarlberg en Van Gils richtten samen met haptotherapeut Gert Klabbers in 2007 een regionale werkgroep 'Ketenzorg voor zwangeren met bevallingsangst' op. Dit leidde tot meer vroege diagnoses en daardoor tijdige behandeling van bevallingsangst. Wat kan Klabbers als haptotherapeut - overigens niet te verwarren met een haptonoom - doen aan bevallingsangst? Hij legt het uit aan de hand van een voorbeeld. 'Neem nou een inwendig onderzoek. De meeste vrouwen vinden dat vervelend. Je begrijpt rationeel dat het moet gebeuren, maar gevoelsmatig wil je er eigenlijk niet bij betrokken zijn. Je trekt jezelf een beetje terug in jezelf om die ander in die ruimte toe te laten. Als het onderzoek voorbij is, wordt je lijf weer van jezelf.' Functioneel bij een inwendig onderzoek, maar tijdens een bevalling is zulk gedrag niet handig. 'Je kunt niet vanuit je hoofd bevallen, bevallen doe je met je lijf. Vrouwen die moeite hebben om zich daar helemaal voor open te stellen kun je met haptotherapie daarin begeleiden.'

Lichaamsbesef activeren

Zwangeren die de haptotherapie hebben gevolgd zijn er enthousiast over, zegt Van Gils, die tijdens haar eigen zwangerschap zeven sessies volgde om te weten wat de therapie inhield ('hoewel ik niet bang voor mijn bevalling was'). Ze leerde hoe ze met pijn kon omgaan en oefende met aanraking. 'Voor sommige vrouwen is het moeilijk dat andere mensen aan hun lijf zitten, iets wat tijdens een bevalling onvermijdelijk is. Zij kunnen veel baat hebben bij het oefenen hiermee.' De behandeling van bevallingsangst met haptotherapie bestaat uit inzichtverlenende gesprekken, vaardigheidsoefeningen en directe aanraking, licht Klabbers nog verder toe. De partner wordt hier actief bij betrokken. 'Door die directe aanraking activeer je het 'lichaamsbesef'; vrouwen kunnen aan den lijve ervaren hoe het is om zich open te stellen of juist te sluiten voor gevoelsindrukken.' Want hoewel we geneigd zijn om problemen te bespreken, weten we intuïtief wel hoe belangrijk voelen is. 'Stel, je hebt een kind van vier en dat valt hard op zijn knie. Ga je dat kind dan een brief sturen, start je een gespreksgroep of zet je het op schoot?'

Haptotherapie helpt

'We zagen in de praktijk al jaren goede resultaten van haptotherapie, maar we wilden ook graag echt aantonen dat het effectief is,' zegt Klabbers. Hij besloot een wetenschappelijk onderzoek te doen met

als belangrijkste onderzoeksvraag: wat is het effect van haptotherapie op bevallingsangst? Een samenwerking met een grote groep verloskundigenpraktijken leverde 555 zwangere vrouwen op die wilden deelnemen aan het onderzoek. Van hen bleken er 134 extreem angstig voor de bevalling te zijn. Die vrouwen werden verdeeld over drie behandelingen: haptotherapie, psycho-educatie via internet en 'care as usual'. De haptotherapeuten die meewerkten aan het onderzoek hebben allemaal aanvullende kennis en vaardigheden rondom zwangerschap en geboorte. Uit het onderzoek bleek dat haptotherapie helpt bij het verminderen van bevallingsangst. Klabbers: 'Daarnaast zagen we minder symptomen van stress en depressie tijdens de zwangerschap en minder symptomen van PTSS na de bevalling. Haptotherapie heeft bovendien een positief effect op de hechting van moeder en kind.' Hij promoveerde op 5 september 2018 op zijn onderzoek aan de Tilburg University.

'We zagen ook minder symptomen van stress en depressie tijdens de zwangerschap en minder symptomen van PTSS'

Niet één ultieme oplossing

Klabbers weet graag zo rond de twintigste week van de zwangerschap of een vrouw bang is voor de bevalling. 'Dan heb ik nog tijd voor een proces om iemand te begeleiden.' In de regio Apeldoorn werken alle verloskundigen en gynaecologen met de vragenlijst van Mind2Care, die ze bij twaalf weken zwangerschap afnemen. Rond de twintig weken nemen ze nog een specifieke vragenlijst voor bevallingsangst af, die ze na de haptotherapie - of een andere therapie - herhalen. Klabbers pleit ervoor dat zorgverleners in een bepaalde regio samen zoeken naar wat een vrouw zelf wil en wat in haar situatie het beste is. 'Haptotherapie is niet de enige optie, je kunt bijvoorbeeld ook denken aan EMDR, gesprekken met een psycholoog of mindfulness. Er is niet één ultieme oplossing. Het belangrijkste is dat de vrouw zich zo vertrouwd mogelijk voelt, zodat ze zich helemaal kan geven.' Paarlberg beaamt dat. 'Je moet echt beluisteren wat het is wat een vrouw zo bang maakt en wat haar zou kunnen helpen. Dat is voor elke vrouw en in elke situatie anders.' Ze vindt het jammer dat er nog niet zo gek veel 'bewezen' therapieën voor handen zijn. In Nederland wordt nog onderzoek gedaan naar het effect van EMDR en in Zweden naar dat van cognitieve gedragstherapie. 'Ik ben dus heel blij dat we nu in ieder geval zeker weten dat haptotherapie kan helpen.' ■

Op Bevallingsangst.nl staat een overzicht van haptotherapeuten in Nederland die gespecialiseerd zijn in het behandelen van bevallingsangst. Ook vindt u er een richtlijn met informatie die van belang kan zijn bij een mogelijke verwijzing.