



Traumatische bevallingen

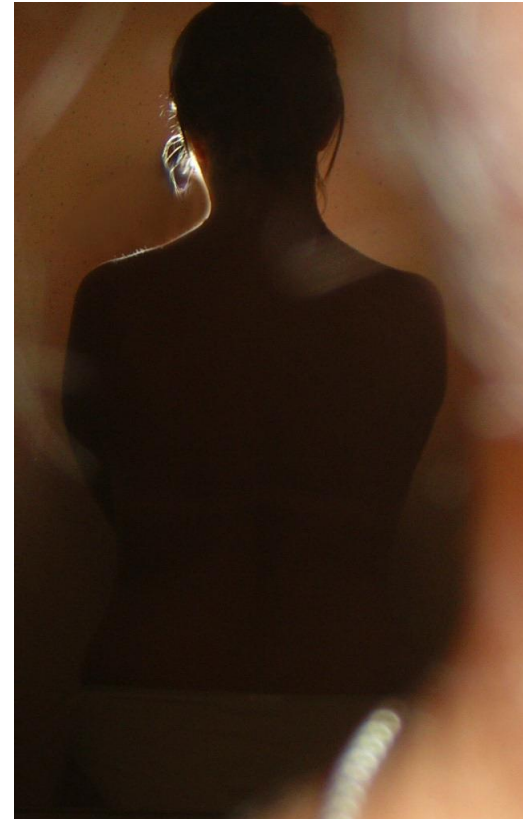
Stichting Me Mam

Programma

Welkomstwoord | Mededelingen
Over Stichting Me Mam
Trauma en PTSS
Risicofactoren | Symptomen
In gesprek | Vragen

PAUZE

Mogelijke gevolgen
In gesprek | Vraag | Jouw herstel
Evaluatie | Afsluiting



Welkom en mededelingen

Alles wat tijdens deze bijeenkomst gezegd wordt, beschouwen we als vertrouwelijke informatie en wordt dus niet met anderen buiten deze bijeenkomst gedeeld.





Over Stichting Me Mam

Stichting Me Mam is in 2015 opgericht om zwangeren en pasbevallen moeders te ondersteunen die te maken hebben met psychische problematiek.

Het is een samenwerking tussen ervaringsdeskundigen en professionals en tevens gericht op zowel reguliere als complementaire zorg. Me Mam heeft als visie dat de keuze van de moeder centraal staat. Omdat niet alle moeders medische zorg nodig hebben, noemt Me Mam zich een ervaringscentrum in plaats van een patiëntenorganisatie.

In 2017 was Stichting Me Mam winnaar van de Libelle Ster Award.

Trauma en Posttraumatische stress

Of een bevalling al dan niet traumatisch is, dat hangt af van de beleving van jou als moeder. Het kan een bevalling zijn 'volgens het boekje', terwijl jij dat heel anders hebt ervaren.

Zo'n 10 tot 20% van alle moeders ervaart de bevalling als traumatisch. Bij 1 tot 3% van deze bevallingen houdt de moeder er een trauma aan over: posttraumatische stress, oftewel PTSS.

Bovendien is er bij 20 tot 75% van de moeders met PTSS ook nog sprake van depressieve klachten.

Risicofactoren voor PTSS

- Je krijgt weinig steun en inspraak
- Er zijn complicaties tijdens de zwangerschap of bevalling
- Je hebt al een medische aandoeningen in de zwangerschap
- Je hebt te maken met een psychiatrische voorgeschiedenis, zoals seksueel misbruik
- Je ervaart angst voor de bevalling
- Je hebt al een eerder trauma gehad



Symptomen van PTSS

- Je hebt nachtmerries of indringende gedachten over de bevalling
- Je wil niet meer praten over de bevalling of foto's er van zien
- Je vermijdt kraambezoek, het ziekenhuis of de praktijk van de verloskundige
- Als je kindje huult, merk je dat je er stress van krijgt
- Negatieve gedachten en stemming overheersen



- Je slaapt slecht en bent hyperalert
- Je schaamt je en je voelt je schuldig
- Je bent meer prikkelbaar

In gesprek | Vragen

Wil je iets over jouw ervaring vertellen?
Hoe kwam je erachter dat het met trauma te maken heeft?

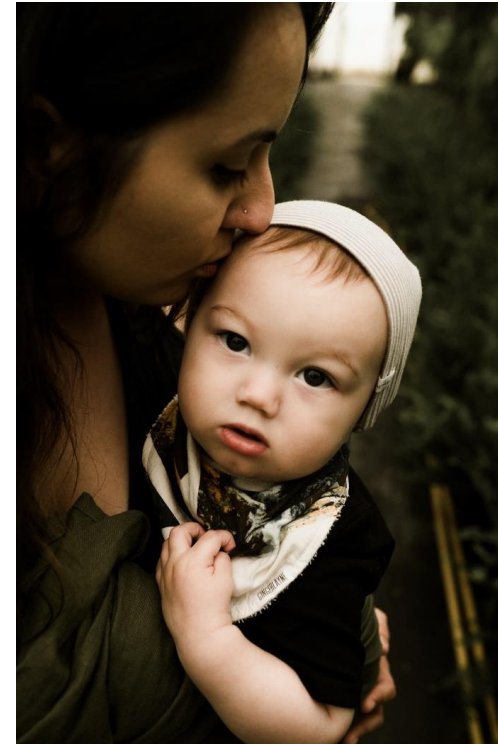




Pauze

Mogelijke gevolgen van PTSS

- Je hebt een negatief zelfbeeld
- Je ondervindt problemen bij de borstvoeding
- Er zijn problemen in de relatie tussen jou en je kindje
- Je ervaart seksuele problemen
- Ondanks een kindwens durf je niet meer zwanger te raken



In gesprek | Vraag

Welke gevolgen heeft dit trauma voor jou gehad?



In gesprek | Jouw herstel

Wat heeft jou geholpen?

Waar heb je behoefte aan?

Wat kunnen anderen doen?



Evaluatie

Welk inzicht neem je mee naar huis?



Afsluiting



Heb je nog vragen of opmerkingen?

Ben je oké?

Ga naar www.memam.nl voor informatie, hulp en inschrijven op de nieuwsbrief van Me Mam

Deze presentatie is mede mogelijk gemaakt door PATH

Interreg
2 Seas Mers Zeeën
PATH 2



Het PATH-Programma is medegefinancierd door het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling (EFRO) om projecten te ondersteunen voor de periode van 2014 tot 2022