

Zwangerschaps begeleiding/pril moederschap

Deze begeleiding is er op gericht om iedere zwangere *ontspanning* te leren om goed door de bevalling te komen waardoor het zo belangrijke hechtingsproces positief wordt beïnvloed. (zie hieronder



bij *affectieve hechting*)

De begeleiding is op maat, afhankelijk van de vraag en behoefte. Het is een cursus waarbij alle facetten van zwangerschap, geboorte en affectieve hechting aan bod komen. Ik ga dieper in op het basisvertrouwen die onomkoombaar samenhangt aan dit proces. De begeleiding activeert het basisvertrouwen waardoor je makkelijker kunt loslaten, iets wat een voorwaarde is bij de geboorte van je kindje.

De zelfhypnose die je leert, helpt je op een simpele en doeltreffende manier te ontspannen. Hierdoor wordt het vrijkomen van endorfine en oxytocine gestimuleerd waardoor de ontsluiting vlotter zal verlopen en de pijndrempel wordt verhoogd. De hartslag is regelmatig en krachtig, de ademhaling rustig en de spieren ontspannen, voorwaarden die nodig zijn voor een goede bevalling.

Voordelen van de hypnotische zwangerschapsbegeleiding zijn o.a.:

- contact maken met je ongeboren kind
- meer vertrouwen in de bevalling van de aanstaande moeder
- positieve beïnvloeding van het hechtingsproces tussen moeder en kind
- groter welbevinden van het kind
- sneller herstel na de bevalling

De bevalling is o.a. een belangrijke, ingrijpende, biologische en psychologische gebeurtenis, die bij complicaties de veilige hechting kan ondermijnen.

Psychische problemen worden tijdens de zwangerschap of na de bevalling vaak niet herkend. Meestal overkomt het vrouwen die al eerder in hun leven mentale problemen hebben gehad. Bij het krijgen van een kindje kunnen die terugkomen of verergeren. De vrouwen worden somber, angstig of raken in de war en ze voelen zich onbegrepen. Schroom niet! maar kom wanneer je jezelf hierin herkent, ik begeleid je door dit proces heen.

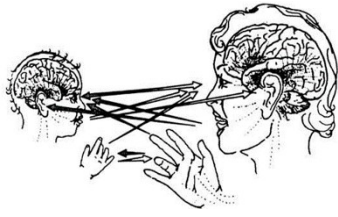
Affectieve hechting

Van belang voor een gezonde ontwikkeling van de hersenen.

Wat is hechting?

Hechting is van belang voor een gezonde ontwikkeling van de hersenen. De kwaliteit van de relatie met de moeder beïnvloedt in grote mate de biochemie en de structuur van de hersenen en daarmee het emotioneel, sociaal en intellectueel functioneren. Veilige hechting leidt tot betere emotionele en sociale hersenen.

De vroege ontwikkeling van het kind, en hoe deze doorwerkt in de rest van het leven, staat centraal. Het uitgangspunt is: vroegkinderlijke ervaringen, inclusief die uit de prenatale periode, zijn van doorslaggevende betekenis op het verdere verloop van het leven, tot ver in de volwassenheid. Daarin speelt hechting een cruciale rol.



Een baby groeit door contact. Naast voeding en verzorging zijn oprechte belangstelling, inleving, samenspel, plezier, intimiteit en een *goed gesprek* letterlijk van levensbelang voor een baby. De hersenen van de baby zijn volop in ontwikkeling en worden gevoed door sociaal contact. Intiem en vrolijk contact met vertrouwde mensen zorgt er voor dat er meer verbindingen ontstaan tussen hersencellen in het sociale brein. Het belang voor de emotionele en cognitieve ontwikkeling is groot omdat de hersenstructuur en - functies in de begintijd van het leven worden aangelegd. Dit proces is al prenataal aan de orde en zeker tijdens de geboorte en de periode erna van groot belang. Het is daarom belangrijk om kritische hechtingsmomenten vroegtijdig te signaleren.

EMDR

Een therapie die een grote verscheidenheid aan psychische klachten behandelt.

'folder' (Eye Movement Desensitisation & Reprocessing)

Familie- en systeemOpstellingen

De essentie van familieopstellingen is dat we verborgen verhalen zichtbaar maken, dat wat niet gezien is, dat wat er niet mocht zijn, kan er nu wel zijn, zodat het na het doorvoelen van de oude pijn getransformeerd kan worden in nieuwe kracht wijsheid en liefde.

‘De shit van je verleden is de mest voor je toekomst’

Ons familiesysteem is als de onderstroom die ons stuurt in ons dagelijks leven. Deze interventies geeft je meer grip en inzicht hoe deze onderstroom in jou leeft, en is het mogelijk oude patronen los te laten en te reageren vanuit wat past in het hier en nu!