

Gideanne Bröcheler is doula

‘Als we allemaal doen waar we goed in zijn, kunnen we elkaar versterken’

Gideanne Bröcheler is sinds twee jaar doula. Met heel veel plezier geeft zij emotionele en lichamelijke ondersteuning aan zwangere vrouwen en het gezin daaromheen. De verhalen in artikelen met koppen als ‘Bemoezuchtige doula’s frustreren geboortezorg’ herkent zij niet. ‘Ik geef geen medisch advies. Als doula ben ik een aanvulling op de reguliere geboortezorg, we kunnen elkaar juist versterken.’

TEKST: SANNE VERHOEFF

Gideanne werkt inmiddels al zo'n 25 jaar in de geboortezorg. Als verloskundige heeft zij veel vrouwen begeleid tijdens de zwangerschap en tijdens de bevalling. ‘Door de jaren heen zag ik de geboortezorg veranderen, er zijn steeds meer protocollen gekomen waar vrouwen in moeten passen. Ik merkte dat ik steeds minder tijd had voor mijn cliënten, om te luisteren naar hun ervaringen. Daarom ben ik gestopt met mijn werk als verloskundige. Ik wilde het anders doen, als doula en als coach.’ Gideanne volgde de opleiding tot life-coach aan het Atma Instituut en de Doula-opleiding In Bloei. Inmiddels heeft zij zo'n twee jaar een praktijk als vrouwencoach en doula.

Regie

‘In mijn gesprekken met vrouwen komt steeds terug dat zij weinig regie ervaren tijdens hun zwangerschap en de bevalling. Ze zien veel verschillende gezichten, waardoor er met niemand echt een band wordt opgebouwd. Ik vind een goede bevallingservaring heel belangrijk. Iedere vrouw van tachtig of negentig jaar oud met kinderen, weet nog precies hoe haar bevalling is geweest. Het is zo fijn als je hier met een goed gevoel op kunt terugkijken. Als een vrouw een naar gevoel aan haar bevalling overhoudt, komt dat bijna nooit door veel bloedverlies of pijn. Veel vaker heeft het te maken met het feit dat zij zich niet gehoord voelt.’

Ondersteuning

Als doula wil Gideanne de vrouw en haar partner zo goed als mogelijk ondersteunen op emotio-



neel en lichamelijk vlak, voor en tijdens de bevalling. Daarvoor is het belangrijk dat zij haar cliënten goed leert kennen. ‘Als iemand mij wil inhuren, doe ik dat eigenlijk nooit zonder voortraject. Ik wil bijvoorbeeld weten hoe de partners op elkaar reageren, hoe hun relatie is, hoe de vrouw omgaat met pijn. Ook vraag ik ze soms om aan te

Ik vind een
goede
bevallings-
ervaring
heel
belangrijk

geven wat elkaars kwaliteiten zijn en hoe zij deze in kunnen zetten tijdens de bevalling. Vervolgens probeer ik ze samen klaar te stomen voor de bevalling. Daarvoor nemen we de bevalling van het begin tot het einde door. Ook vraag ik wat ze van mij verwachten, wat ik kan betekenen.' Gideanne spreekt liever niet over een bevalplan. 'Je kunt een bevalling immers niet plannen. Ik heb het liever over "geboortewensen", en bespreek ook wat plan B is als de bevalling niet helemaal naar deze wensen verloopt.' Volgens haar is het belangrijk dat de partner wordt meegenomen in het gehele proces, hierdoor is hij uiteindelijk meer ontspannen tijdens de bevalling en dit levert veel winst op. 'Het zou niet handig zijn als de partner zijn eigen angst tijdens de bevalling bij de vrouw neerlegt.' Als de bevalling begint, komt Gideanne in actie zodra het gezin contact met haar opneemt. Ze geeft continue begeleiding en gaat pas weg als het kindje geboren is en alles rustig is. Daarna gaat ze meestal nog eenmaal tijdens het kraambed langs en na zes weken nogmaals.

Negatief beeld

Helaas zijn doula's recent vrij negatief in het nieuws gekomen. Ze schijnen de geboortezorg te frustreren omdat de doula zich volgens deze berichten 'bemoeit' met de medische kant van de bevalling. Terwijl ze dat helemaal niet mogen omdat ze niet medisch zijn opgeleid. Ook wordt in deze berichten geschreven dat verloskundigen zelf graag meer tijd zouden willen krijgen om emotionele steun en continue begeleiding te bieden. Een doula wordt dan overbodig. Gideanne: 'Ik zie dat een verloskundige echt geen tijd heeft om te doen wat ik nu doe. Als verloskundigen dit willen bieden, is er dus meer capaciteit nodig. Daar hangt natuurlijk ook een kostenplaatje aan. Daarbij, ik geef geen medisch advies. Doula's zijn vaak ook niet medisch geschoold, ik ben dat toevallig wel, maar ik gebruik dit niet tijdens mijn werkzaamheden als doula. Wat ik wel doe is zorgen voor een goede communicatie tussen de aanwezige professionals in de geboortezorg. In de omschrijving van een doula zou moeten staan dat zij een ster in communicatie is. Ik probeer het warme water te zijn rondom het gezin en voor de zorgverleners. Ik creëer een ruimte waarin iedereen zich prettig voelt. Een kraamverzorgende is er voor de medische ondersteuning van een verloskundige, niet ik. Als er iets fout gaat en de kraamverzorgende en verloskundige zijn bijvoorbeeld met de baby bezig, dan ben ik er voor de moeder. Als iedereen doet waar hij of zij goed in is, kun je elkaar juist versterken. Als ik bijvoorbeeld zie dat de moeder een heel goede



klik heeft met de kraamverzorgende, dan doe ik een stapje terug. Je moet elkaar dat moment gunnen.'

Beroepsvereniging

Doula is geen beschermd beroep, iemand die twee gezinnen per jaar begeleidt mag zichzelf in principe al een doula noemen. Gideanne is aangesloten bij de Nederlandse Beroepsvereniging voor Doula's (NBvD) en vindt het belangrijk dat doula's zich hierbij aansluiten. De vereniging zet zich immers in om deze professionaliteit van doula's te waarborgen. Alleen gecertificeerde doula's kunnen zich aansluiten bij de beroepsvereniging. 'Als je je aansluit, zorg je ervoor dat je kennis op peil blijft.'

Ontspannen

Als doula kijkt Gideanne goed naar de vrouw en haar partner. 'Ik wil hen aanvullen daar waar dat nodig is. Het kan zijn dat ik alleen maar in een hoekje van de kamer op een stoel zit. Toen de verloskundige eens opmerkte dat ik eigenlijk helemaal niet zo veel gedaan had, vroeg ik me af of ik dit wel zo leuk vond. Toen de vader vervolgens vertelde dat hij zich helemaal had kunnen ontspannen omdat ik er was, zodat hij er volledig voor zijn vrouw kon zijn, stelde mij dat weer gerust. Het idee dat ik er was om op terug te vallen, was voor hem genoeg.' Doula is letterlijk Grieks voor 'dienende vrouw'. 'Eigenlijk vind ik het omgekeerd beter kloppen: de vrouw dienend. Het zou mooi zijn als de gehele geboortezorg dit iets meer zou doen, zonder iemand tekort te doen', aldus Gideanne tot besluit. ●