

# Goulancourt Coaching & Counselling

omdat iedereen wel eens een helpende hand nodig heeft



## ONBEGRIP

in mijn praktijk zie ik veel vrouwen die worstelen met onbegrip. Onbegrip van partner, werkgever of anderen uit de omgeving. Vrouwen met hg voelen zich soms niet begrepen of geloofd door anderen. Ze ervaren een gebrek aan steun of worden negatief bejegend vanwege hun klachten. Dat is een zware last boven op de klachten van de aandoening zelf.

Ieder ervaart onbegrip op een eigen manier, er hangen veel gevoelens aan onbegrip vast. Zo kun je je doordat je je niet begrepen voelt heel eenzaam voelen. Maar ook verdriet, onmacht, frustratie en boosheid en wanhoop zijn hierbij heel normaal.

### **Onbegrip voor hg komt in allerlei gedaanten voor:**

Onbegrip door artsen/ verloskundigen: Sommige vrouwen worden door artsen niet ingelicht over hoe de aandoening heet waaraan ze lijden, ze zijn gewoonweg misselijk en braken overmatig. Als je niet weet hoe het heet waaraan je lijdt kun je je hierin ook niet verdiepen en daarmee word je een kans ontnomen om met anderen in contact te komen die hetzelfde hebben of hebben gehad. En juist dat contact kan zo waardevol zijn omdat je je pas echt begrepen voelt in contact met iemand die het ook gehad heeft. Daarnaast komt het helaas ook nogal eens voor dat artsen en ook verpleegkundigen geen begrip kunnen opbrengen voor hg en het vaak afwimpelen met het idee dat dit een psychische oorzaak zou hebben. men is zich vaak niet bewust van het feit welke impact dit maakt op de zwangere vrouw en haar omgeving. Men voelt zich niet serieus genomen, is doodziek en de oorzaak word simpelweg op "tussen de oren" gegoid.

Teleurstelling in medische wereld: Er heerst ook wel teleurstelling in het feit dat ze in de medische wereld niet geholpen worden op de manier zoals ze zouden willen. Artsen zijn zeer voorzichtig met het voorschrijven van medicatie tijdens de zwangerschap en dat is ook goed. Alleen kan het soms zo lijken alsof de artsen alleen maar gericht zijn op de baby, als die maar goed groeit en het goed doet dan is het oké. Zo kan de zwangere het idee krijgen dat haar beleving en gevoelens er niet toe doen.

Onbegrip in omgeving: Ook kun je onbegrip ervaren bij mensen in je omgeving zoals familie, vrienden, collega's, werkgever. Zij begrijpen niet altijd wat hg is, ze denken bv dat het gewone ochtendmisselijkheid is en realiseren zich niet dat het veel verder gaat dan dat. Ze kunnen het ook vreemd vinden dat je soms op een goede dag er even tussen uit kunt gaan, om vervolgens de volgende dag weer in je bed te liggen omdat het toch te veel was. Maar dat weten ze dan niet. soms worden mensen met hg zelfs van aanstellerij beschuldigd.

Het grote roze-wolk idee: Het grote roze-wolk idee maakt het feit dat een hg zwangerschap helemaal niet leuk is ( en dat is nog zacht uitgedrukt) voor de buitenwereld nog onbegrijpelijk. Vaak word zwangerschap toch geassocieerd met vreugde, blijdschap en de stralende zwangere. Er lijkt helaas een taboe te liggen op het bespreekbaar maken van de hevige ongemakken die een zwangerschap ook met zich mee kunnen brengen. Dit word ook vaak afgedaan met een korte opmerking zoals bv: je moet de knop omzetten.

### **Onbegrip kan ernstige negatieve gevolgen hebben :**

Vereenzaming/ isolement: Door hg ben je al vreselijk beperkt in je doen en laten maar door het onbegrip kun je nog meer vereenzamen en in een isolement geraken.

Situatie verslechterd : Ook kan het de situatie verslechteren : doordat je je onbegrepen voelt en gaat vechten om begrip en mensen te overtuigen dat je je bv niet aanstelt kan de misselijkheid en het braken toenemen, met alle gevolgen van dien.

Negatieve gedachten ,sombere/depressieve stemming :het ervaren van veelvuldig onbegrip kan negatieve gedachten en sombere/depressieve stemming doen toenemen.

### **Belangrijke elementen van onbegrip:**

Gevoel van afwijzing : de omgeving wijst de zwangere af als ze bijv :het bestaan van hg ontkennen, altijd beter weet wat de vrouw zou moeten doen of op een overdreven manier de vrouw beschermen

Gebrek aan begrip : een gebrek aan begrip word ervaren als anderen geen emotionele steun of hulp bieden en niet laten merken dat ze de symptomen van hg erkennen.

Onbegrip bestaat dus zowel uit een gebrek aan steun of hulp en uit het negatief benaderen en uit over beschermen van de vrouw.

## Onbegrip meten:

Om vast te stellen hoeveel onbegrip ervaren wordt is er een vragenlijst ontwikkeld: de ziekte onbegrip vragenlijst.

Deze lijst dient ingevuld te worden vanuit 5 verschillende omgevingen : partner, familie, medische wereld, werkomgeving en sociale instanties. Vul in hoe vaak gedurende een bepaalde periode anderen reageerden op onderstaande beschreven manier

### Ziekte Onbegrip Vragenlijst

Vul onderstaande vragen in voor de partner, familie, medische wereld, werkomgeving en sociale instanties. Hoe vaak gedurende afgelopen jaar reageerden anderen op de onderstaande beschreven manier op u?

Bijvoorbeeld: mijn familieleden ...

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Erg vaak
indien het raar dat ik de ene dag veel meer kan dan de andere dag.	1	2	3	4	5
indien dat ik mij flinker moet opstellen.	1	2	3	4	5
niemen mij serieus.	1	2	3	4	5
geven mij onbruikbare adviezen.	1	2	3	4	5
begrijpen wat voor gevolgen mijn aandoening heeft.	1	2	3	4	5
geven mij het idee dat ik een aansteller ben.	1	2	3	4	5
indien dat ik meer kan werken dan ik doe.	1	2	3	4	5
geven mij de kans mijn verhaal te doen.	1	2	3	4	5

Door deze lijst in te vullen breng je zichtbaar in kaart waar je onbegrip ervaart en waar niet. Het kan ook goed zijn dat als je deze lijst invult dat je over sommige mensen het idee had dat er onbegrip heerste maar dat het eigenlijk wel meevalt.

## Onbegrip vanuit het perspectief van de omgeving:

onbegrip komt voor als anderen moeite hebben om de ernst van de symptomen te beoordelen. Vaak blijkt dat de partner en de zwangere de symptomen ongeveer hetzelfde beoordelen. Mensen die verder af staan en/of artsen lijken de situatie anders te beoordelen dan de zwangere. Het kan ook zijn dat de zwangere zichzelf voor buitenstaanders beter voordoet ze in werkelijkheid is.

Zelf heb je eigenlijk een hele belangrijke rol bij onbegrip. Als je bewust naar jezelf kunt kijken en naar je eigen gedrag (bv. Mooi weer spelen als iemand vraagt hoe het met je gaat ) dan kun je soms ontdekken dat het niet zo vreemd is dat mensen het niet begrijpen. Je kunt jezelf proberen te bekijken vanaf een wolk en je afvragen: welke signalen geef ik af? Kloppen die signalen met wat ik wil? Ben ik duidelijk? Ben je tevreden dan ga zo voort, zie je iets wat je niet bevalt dan kun je dit veranderen.

Ik weet echter als geen ander dat je als je hg hebt, hier eigenlijk totaal geen puf voor hebt.. je bent al blij als je je gewassen hebt laat staan dat je zin hebt om je hiermee bezig te houden. Echter het is goed om te kijken van wie jij begrip belangrijk vind, selecteer uit op eigen behoefte zodat je heel gericht je toch al minimale energie uitgeeft. De nabije omgeving word vaak als belangrijkste gezien, dus kijk naar je partner, ouders/schoonouders, familie , vriendinnen, werkgever en collega's

Niet iedereen ervaart onbegrip en ook niet alle mensen tonen altijd alleen maar onbegrip. Er zijn gelukkig ook mensen die wel begrip tonen. Soms komt begrip ook uit een onverwachte hoek en kunnen er hele waardevolle vriendschappen door ontstaan, of de band met vader of moeder word erdoor versterkt.

Onbegrip van de partner komt weinig voor. De partner is voor 9 van de 10 vrouwen een steun en toeverlaat. Deze steun is enorm belangrijk. Omdat de partner er dagelijks is, kan onbegrip van de partner het meest belastend zijn.

### **Onbegrip tijdens de zwangerschap:**

Tijdens de zwangerschap krijg je te maken met het onbegrip over de symptomen van hg en hoe jij je voelt en hiermee omgaat.

Mensen kunnen het in bed blijven liggen betittelen als " je laten hangen" en dat kan heel erg kwetsend zijn. Want je wilt zo graag maar je kunt simpelweg niet meer dan liggen. Goed bedoelde adviezen zijn ons allen ook niet vreemd denk ik, variërend van " eet een beschuitje" tot " zet de knop om en doe lipstick op en ga lekker shoppen" dit alles kan je raken tot in het diepste van je ziel.

Soms maak je door hg ook keuzes die mensen niet kunnen snappen, zoals het niet willen ontvangen van bezoek omdat dit te veel voor je is en je door het geluid, de beweging en de geur van bezoek nog zieker word. Helaas zijn er ook situaties waarin de vrouw ervoor kiest om de zwangerschap af te breken, een keuze die ze niet voor niets maakt maar waarbij ze ook op een hoop onbegrip kan stuiten, die deze toch al hartverscheurende keuze nog zwaarder kan maken.

### **Als de baby er is:**

Na de zwangerschap kun je ook te maken krijgen met onbegrip.

Het kan goed zijn dat je door de hg zwangerschap langer tijd nodig hebt om te herstellen, je conditie kan gedaald zijn naar een dieptepunt en ook geestelijk kan hg een flinke knauw geven.

Onbegrip bestaat dan vaak uit het feit dat de omgeving niet snapt dat het nu nog niet voorbij is, je bent toch niet meer zwanger???

Dit kan flink wat frustraties opleveren. Je kunt trouwens ook zelf dit idee hebben, Je bent niet meer zwanger dus nu moet het weer goed gaan. Punt erachter! Helaas werkt het zo niet en zul je ook zelf begrip moeten opbrengen voor het feit dat je lichamelijk en geestelijk niet zo snel herstelt als na een gewone zwangerschap.

Hiervoor de tijd nemen is van groot belang. Emoties mogen er zijn, het is niet niks een hg zwangerschap. je zult het een plek moeten geven. En ieder doet dit op zijn eigen manier en op zijn eigen tempo. Soms is er hulp nodig om hetgeen gebeurt is een plek te geven en soms lukt het zelf.

het kan zijn dat je na je zwangerschapsverlof nog niet volledig aan de slag kunt, dan kan onbegrip weer de kop op steken bij collega's en werkgever.

Ook kan het aangaan van een evt. Volgende zwangerschap voor onbegrip zorgen. Sommige mensen kunnen niet begrijpen dat een wens zo groot kan zijn dat je er toch nog een keer voor gaat, ondanks de hg.

Communicatie is hierin heel erg belangrijk, alleen jij kunt het uitleggen en benoemen hoe jij het voelt en ervaart en dat kan leiden tot meer begrip. Als je in gesprek gaat met een ander, kun je hem of haar bevragen of ze je begrijpt en vragen of ze het verhaal in haar eigen woorden aan jou terug wil geven. Dit klinkt vreemd, echter op die manier hoor jij wat ze eruit heeft gepikt en kun je de voor jou belangrijke zaken die ze evt. Heeft gemist nogmaals benoemen. Of misschien heeft ze je helemaal niet goed begrepen, hier kom je alleen achter door te bevragen. Als voorbeeld noem ik altijd een kleur, als ik spreek over een mooie rode trui roept dat voor mij wellicht een andere kleur rood in gedachte op dat bij jullie.

### **Onbegrip in de relatie:**

het is heel normaal is dat je juist tegenover degene die je zo lief hebt af en toe flink uit je slof schiet. Het is echter wel goed om samen erbij stil te staan dat je blijft communiceren, hoe moeilijk het ook is. Als je van elkaar het idee hebt dat je elkaar niet begrijpt, kan dat zorgen voor afstand in de relatie. Terwijl juist nu begrip en nabijheid van groot belang zijn. Door hg word je relatie op de proef gesteld.

Wat de partner ervaart word nogal eens vergeten, maar hij of zij staat erbij en wil helpen maar kan eigenlijk alleen maar machteloos toekijken. Vaak komen er meer taken dan gewoonlijk op hem neer, dat zorgt ervoor dat ook hij overbelast kan raken als hij niet uitkijkt en die overbelasting brengt met zich mee dat ook hij sneller geïrriteerd is en vandaaruit reageert, en dat kan dan net helemaal verkeerd vallen bij jou.

Samen kijken naar wat je ervaart en wat je partner ervaart, welke gevoelens hierbij komen kijken? Het aan elkaar kenbaar kunnen maken dat je je onbegrepen voelt en uitleggen waardoor dat komt en wat je graag zou willen is erg belangrijk. Als de energie er niet is om het uit te spreken, of als de misselijkheid je in de weg zit schrijf dan je gedachten op. Je kunt hier de tijd voor nemen die je nodig hebt, voordeel is ook dat je gedachten kunt herzien als je ze op papier zet. Als je ze uitspreekt kan het al snel op een verwijt lijken, terwijl je dat niet bedoeld.

Probeer als de situatie het toelaat elkaars nabijheid op te zoeken. Om hand in hand te zitten hoeft je niet heel dicht bij elkaar te zitten. Dit kan ook met afstand ivm geur/ beweging enz. Maar het feit dat je elkaar aanraakt, al is het maar met een hand en al is het maar even is zo belangrijk. Een aanraking kan alles zeggen zonder woorden. Als je bv: beide visualiseert dat je door je lichaam, via je armen en de handen de liefde naar elkaar laat stromen kan dat heel bindend zijn. Er simpelweg voor elkaar zijn is genoeg.

Wat ook goed is om te doen is gezamenlijk aandacht richten op het positieve. Niet gemakkelijk tijdens hg maar het kan je er wel samen doorheen helpen. In het boekje zwanger met hart en ziel staan ontspanningsoefeningen die je evt samen kunt doen gericht op contact met jullie kindje. Jullie kindje is het positieve en daar werken jullie samen naar toe! Creëer hierin voor elkaar een houvast. Je zult het samen moeten doen en uit eigen ervaring kan ik zeggen dat je er samen sterker uit komt.

## Kenmerken onbegrip

Kenmerken onbegrip	Voorbeelduitspraken
<b>Loocheneren</b> 1. Wantrouwen 2. Niet geloven 3. Schommelingen klachten niet begrijpen 4. Diskwalificeren 5. Arbeidsongeschiktheid afwijzen	<i>Denken dat ik doe alsof ik een aandoening heb.</i> <i>Vinden dat het tussen de oren zit.</i> <i>Vinden het raar dat ik de ene dag veel meer kan dan de andere dag.</i> <i>Vinden dat ik er te goed uit zie om last te hebben van bepaalde klachten.</i> <i>Keuren af dat ik thuis zit in plaats van aan het werk te zijn.</i>
<b>Beleren</b> 6. Onbruikbaar advies geven 7. Vermanen 8. Kleineren	<i>Zeggen mij dat ik er mee moet leren leven.</i> <i>Vinden dat ik te weinig doe.</i> <i>Zien mij als de zoveelste met vage klachten.</i>
<b>Overbeschermen</b> 9. Ontzien 10. Labelen 11. Medicaliseren	<i>Behandelen me alsof ik niets meer zelf kan.</i> <i>Vinden mij zielig.</i> <i>Vinden dat ik meerdere medicijnen of behandelingen moet uitproberen.</i>
<b>Steunen</b> 12. Helpen 13. Emotioneel steunen 14. Begrijpen	<i>Bieden hulp aan.</i> <i>Geven mij de kans mijn verhaal te doen.</i> <i>Begrijpen wat voor gevolgen mijn aandoening heeft.</i>
<b>Erkennen</b> 15. Erkennen	<i>Erkennen mijn aandoening.</i>

## **De rol van partner bij onbegrip:**

De partner heeft een grote rol in het omgaan met onbegrip tijdens de zwangerschap. Hij kent zijn of haar vrouw immers het beste. Hij weet hoe ze is zonder de hg en dat is van groot belang. Als zwangere is het fijn om de steun en het begrip van je partner te ervaren. Het weten dat je partner er onvoorwaardelijk voor je is is van onschatbare waarde.

als zwangere kun je je partner om hulp vragen als het gaat om het aanpakken van onbegrip. Hij/zij kan jou hierin ondersteunen en het woord hierin voeren naar de buitenwereld toe op momenten dat je dat zelf niet kunt.

## **Onbegrip aanpakken:**

Voorlichting : om onbegrip te verminderen zou eerst en vooral de omgeving voorlichting moeten krijgen. Het is goed als mensen begrijpen dat bv: stress braken kan doen toenemen, constante misselijkheid aanwezig kan zijn en dit door geur, beweging of geluid kan versterken. Of dat de klachten op de ene dag ernstiger kunnen zijn dan op de andere dagen en dat onbegrip negatieve gevolgen kan hebben. op de site [www.steunpunthg.nl](http://www.steunpunthg.nl) is een flyer en een uitgebreid magazine te downloaden over hg. Het is aan te raden deze uit te printen en te verspreiden en juist aan te reiken aan mensen waarvan je het idee hebt dat ze het niet begrijpen. Kun je dit niet zelf, dan kan de partner hier een belangrijke rol in spelen. Ook het delen van je verhaal bv in tijdschriften kan ervoor zorgen dat hg een bekender begrip word. Het verspreiden van je eigen ervaring is waardevol voor degene die na jou komen!

Lotgenotencontact: door lotgenoten voel je je begrepen, zij weten wat het is. Dit contact kan dan ook heel waardevol zijn zowel tijdens de zwangerschap als daarna.

### Besloten praatgroep :

Je kunt hg alleen volledig begrijpen als je het zelf hebt gehad.

Dik 300 leden heeft de besloten facebook praatgroep nu, hier vinden zwangere en bevallen vrouwen met hg elkaar en delen ervaringen. Door de beslotenheid van de groep kan en mag er werkelijk veel gedeeld worden, er word niet geschrokken van nare gedachten... het is een plaats waar je verbondenheid kunt vinden en waar ik zie dat mensen elkaar erdoorheen helpen.

Gesprek arts/verloskundige: het is goed om een afsluitend gesprek aan te vragen met je arts of verloskundige en hierin het thema begrip aan te boren. Hoe heb je het ervaren en wat zou er beter kunnen? Neem ook hier de flyer en het magazine mee, als je dat nog niet had gedaan. Vergeet niet om ook positieve dingen te benoemen, mss heb je je heel begrepen gevoeld, benoem dat ook en wat dat voor jou heeft betekend. Dit vergroot het inzicht en zorgt voor de groei van begrip want ook de dokter moet soms nog leren!!!

## Omgaan met onbegrip:



Het zal niet lukken om iedereen te overtuigen van de ernst van hg, er zullen altijd mensen blijven die onbegrip tonen. Het is dan ook goed dat vrouwen met hg en hun partner zich weerbaarder maken tegen onbegrip. Ik benoem de partner omdat de vrouw tijdens de zwangerschap met hg door de omstandigheden dit zelf vaak gewoonweg niet kan. Onbegrip nadien, daar kan zij wel weerbaarder tegen worden.

Het is bijvoorbeeld goed dat je anderen vertelt over de symptomen en beperkingen waar je tegenaan loopt. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan, want als je constant over hg praat dan is er een risico dat je als klager overkomt. Toch is het goed om te beseffen dat pas meer begrip kan ontstaan bij anderen als duidelijk wordt uitgelegd wat hg inhoudt. Ook is het belangrijk dat je aangeeft wanneer je bepaald gedrag van mensen in je omgeving ervaart als onbegrip. Mensen in de omgeving zullen zich niet altijd bewust zijn dat bepaalde reacties onbegrip kunnen oproepen. Over beschermend gedrag of nutteloze adviezen kunnen bijvoorbeeld vaak goedbedoeld zijn. Geef dan aan dat je begrijpt dat mensen het goed bedoelen, maar dat het jou helaas niet helpt. Geef vervolgens ook aan welk gedrag jou wel helpt.

Als er mensen desondanks nog onbegrip blijven uiten, dan is het goed om te beseffen dat er helaas altijd mensen zullen zijn die zich slecht kunnen inleven in een ander. Accepteren dat dit het geval is en het onbegrip relativeren is dan de beste oplossing.



## **Een sprong in het diepe:**

Het omgaan met onbegrip is een sprong in het diepe... het kan heel beangstigend zijn omdat je niet weet hoe het gaat aflopen.

Als je vanuit jezelf de zaken benoemd en daarin de ander niet verwijt maar vraagt om begrip, dan is het aan de ander om daar iets mee te doen of niet. soms betekend dat ook dat je vrienden zult verliezen omdat onbegrip tussen jullie in blijft staan. Dit is pijnlijk maar volg je hart, zij wijst je de weg.

Als je onbegrip laat voor wat het is, zal het niet veranderen.

Jij blijft met frustraties zitten en hoe meer je ze wilt onderdrukken hoe groter ze kunnen lijken....

Je hebt een keuze, durf jij de sprong te wagen?

Goulancourt Coaching & Counseling is specialist op het gebied van coaching in de periode rondom zwangerschap, bevalling en moederschap. Voor meer informatie Kijk op [www.goulancourtcoachingcounseling.nl](http://www.goulancourtcoachingcounseling.nl) of bel 06-55907113

