

- ESSAY -

Het rendement van Positieve Gezondheid

TEKST NIENKE STOOP | BEELD NINON VAN DER SANDE EN WENDY VAN HARDEVELD

Investeren in het optimaliseren en verbeteren van de omstandigheden die ons welzijn verder vergroten, levert meer op dan de focus op het voorkomen en uitbannen van ziektekansen. Helaas is dit laatste in onze maatschappij de norm. Een ommezwaai naar Positieve Geboortezorg reduceert bijvoorbeeld niet alleen de zorgkosten, maar is ook gezonder voor zwangeren, baby's, relaties, zorgverleners en de samenleving als geheel.

“**W**at valt je het meeste op in de gesprekken die je na een bevalling voert” vraag ik een gynaecoloog. “En wat zou je daarin het liefste anders zien?” “Ontevreden kraamvrouwen” vertelt hij. Ze zijn teleurgesteld in de bevalling, het is niet gegaan zoals ze gehoopt hadden en ze worstelen nog met klachten.”

Een eerlijk antwoord. Maar het valt hem zwaar. “Positieve Post Partum Gezondheid komt vaak voor”, zegt hij. Er ontstaan depressies, relatiecrises of zijn er (onverklaarbare) fysieke klachten bij de moeder of baby. Er is blijkbaar een kloof tussen de verwachtingen van zwangeren over de bevalling

en de ervaringen die zij vervolgens opdoen in het ziekenhuis. Soms waren de verwachtingen niet realistisch. Vaker is er geen duidelijke oorzaak aan te wijzen waarom het anders liep dan gehoopt.”

Ik stel de vraag opnieuw, maar dan aan een kinderarts neonatoloog. “We zien teveel pasgeborenen die een opname nodig hebben ten gevolge van een probleem met de voeding en of ‘huiltbaby’s’. Waar we vaak tegenaan lopen is dat er een dieper probleem speelt op het niveau van hechting. Deze gezinnen krijgen uitgebreide ondersteuning, zowel in het ziekenhuis als thuis. Soms was er al sprake van opname direct na de geboorte door vroeggeboorte of een te laag geboortegewicht. Dit is een kwetsbare groep ouders waarbij kindermishandeling en scheidingen vaker voorkomen. Ze komen regelmatig met hun kind terug in het ziekenhuis.”

Opnieuw stel ik de vraag. Ditmaal aan een jonge vrouw, zwanger van haar tweede kind. Graag wil ze thuis bevallen. De eerste keer was een nachtmerrie voor haar. Interventie op interventie leidde uiteindelijk tot een bevalling die meer dan drie dagen duurde. “Nog steeds heb ik het gevoel dat ik niet echt contact heb met mijn dochter”, vertelt ze. Nadat een collega-therapeut haar heeft geholpen bij het ontladen van alle spanning, verandert de band met haar oudste dochter. Vervolgens werken we samen aan ontspanning en het opbouwen van vitaliteit en zelfvertrouwen. Er volgt een badbevalling thuis, onder begeleiding van de verloskundige. Ik spreek daarna een stralende, krachtige moeder die zichzelf heeft teruggevonden.

INTEGRALE GEBOORTEZORG

Integrale Geboortezorg is geboortezorg met oog voor de 'hele mens', met aandacht voor lichaam en geest, met aandacht voor de positieve gezondheid van moeder, kind en gezin. Maar google 'integrale geboortezorg' en je vindt artikelen over integrale bekostigingsmodellen, afspraken in VSV's (Verloskundig SamenwerkingsVerband) over samenwerkingsvormen en ergens misschien nog iets over de wens om 'continu' zorg te kunnen bieden aan moeder en kind. Hoe dat praktisch mogelijk is binnen het huidige zorgmodel in ziekenhuizen blijft onduidelijk.

Een Doula (begeleiding tijdens zwangerschap en bevalling) kan de continue zorg waarborgen, heeft haar effect bewezen en is kosteneffectief gebleken, maar wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar. Investeren in een stress-vrije niet medische omgeving om in te bevallen gebeurt mondjesmaat, maar de prachtige centra worden maar weinig benut om de simpele reden dat 70 procent van de vrouwen in Nederland bevalt onder medisch toezicht. Meer dan de helft (54 procent) wordt tijdens de zwangerschap of bevalling overgedragen aan de specialist. Als dit cijfer lager zou zijn zou men 85 procent kostenbesparing per zwangere kunnen bewerkstelligen.

Een gezonde geboorte is niet alleen een goede investering op de korte termijn. Ook op langere termijn. Tot oudere leeftijd aan toe, zien wij de impact terug van traumatische medische bevallingen waarbij de hechtingsfase verstoord raakte. Post traumatische stress is niet makkelijk te verhelpen. Dat één op de tien zwangeren en één op de tien na de zwangerschap een (post natale) depressie ontwikkelt, laat zien dat het niet om een paar uitzonderingen gaat. Eén op de zes vrouwen is ontevreden over het verloop van de bevalling. Maar veel van deze vrouwen doen hier geen melding van bij de gynaecoloog omdat zij niet het gevoel hebben dat er geluisterd wordt.

Bij een gezonde bevalling en geboorte is er winst aan twee kanten. Zowel moeder als kind hebben baat bij een positieve ervaring. Ook is de impact groot voor de relatie. 83 procent van de stellen krijgt een zware relatiecrisis in het eerste jaar na de geboorte van een kind en veertig procent gaat scheiden. Bij een positieve geboorte ervaring zien we sterkere gezinnen.

GEZONDE SAMENLEVING

Wie wil er geen gezonde samenleving waarin mensen zich veilig, geliefd en gewaardeerd voelen? Waarin ruimte is voor authenticiteit, creativiteit en autonomie? Waar krachtige sociale netwerken mensen helpen om zwaardere tijden goed te doorstaan?

**“ARTSEN HEBBEN EEN VAN DE
ONGEZONDSTE BEROEPEN TER WERELD”**



**NIENKE STOOP: “DIVERSITEIT IS
EEN TEKEN VAN VITALITEIT.”**

Nienke Stoop

Nienke Stoop (1975) is getrouwd en moeder van drie zoons. Na haar artsenstudie en baan als poortarts op de SEH in Zutphen specialiseerde zij zich gedurende haar zwangerschappen en de eerste levensjaren van haar zoons in Positieve Gezondheid. Zij studeerde Chinese Geneeskunde, werd door HeartMath opgeleid tot Hartcoherentie-trainer en -coach en is Being in Balance Coach. Zij volgde trainingen in Meditatie, Tai Chi en Qi Gong. In haar praktijk Het HeelHuis te Warnsveld richt zij zich met name op de begeleiding van stellen met een kinderwens (Being in Balance Fertility), en zwangeren.

Meer informatie: www.lotuscoach.nl

Als mensen zich onveilig, gestressed en minder gewaardeerd voelen, ontstaat chronische stress. Onder deze stress functioneert het brein anders dan wanneer wij ons veilig voelen. Het gevolg is 'tunnelvisie' gericht op behoud van de eigen veiligheid. De delen van het brein die betrokken zijn bij creatieve processen, gezonde sociale interacties en empathie worden minder actief. Er is simpelweg geen energie voor.

De doorbraak uit deze staat van chronisch vechten, vluchten of verlamming ligt o.a. in het hart. Vanuit het hart kunnen we met behulp van coherentie nieuwe wegen openen



Geboortenis en Geboortethuis

Nienke Stoop is tevens bestuurslid en één van de vier 'Founders' van Stichting de Geboortenis, die zich ten doel stelt de integrale geboortezorg van kinderen tot ouderschap te bevorderen.

Op 23 juni 2017 organiseert Stichting de Geboortenis het symposium 'Praktijkgerichte Integrale Geboortezorg'. Op deze dag maakt u van dichtbij mee waar integrale zorg om draait en hoe positieve gezondheid rendeert. We zijn op zoek naar mensen die een *start-up* in de zorg willen ondersteunen, die nieuw, innovatief, circulair denken combineert met een passie voor de gezondheid van pasgeborenen.

Stichting de Geboortenis is initiator van het Ecologisch GeboorteThuis. Hiermee willen wij niet alleen voorzien in de basisvoorwaarden van een gezonde en veilige bevalling en geboorte. Wij willen een omgeving bieden die moeder en kind ondersteunt in optimale gezondheid en kwaliteit van deze bijzondere levenservaring. Het rendement van deze benadering reikt verder dan alleen het moment van geboorte. Zij biedt het fundament voor een gezond en stabiel bestaan van ieder individu en gezin, en daarmee van onze samenleving. Een gezonde samenleving begint voor ons bij een gezonde zwangerschap en geboorte. *Meer informatie: www.geboortenis.nl.*

in ons brein en hormonen aanmaken die stress moduleren in het emotionele brein waardoor angstgevoelens afnemen. Vanuit deze vorm van ontspanning is het mogelijk om constructieve intieme relaties nieuw leven in te blazen en onze gezondheid te verbeteren.

UTOPIE OF WETENSCHAP

Het *HeartMath Institute* bracht bovenstaande uitgebreid in kaart. Onderzoekers op het gebied van Neurocardiologie en PsychoNeuroImmunologie beamen deze bevindingen. Dit is niet nieuw. In de jaren '90 van de vorige eeuw was het al bekend. Toch klinkt het voor veel mensen nog te vroeg. Wij zijn zo bekend met het principe 'survival of the fittest' dat we uit het oog zijn verloren dat het niet de 'fitste' dieren zijn die overleven, maar zij die zich het beste kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden. Flexibiliteit, complexiteit en diversiteit zijn tekens van vitaliteit. Als we veerkrachtig en flexibel met nieuwe uitdagingen kunnen omgaan, heeft dit direct effect op ons gevoel van welzijn. Toch proberen we elke zwangere te behandelen volgens hetzelfde protocol. We standaardiseren de zorg waarbij wij ons laten leiden door getallen die gaan over kansen op morbiditeit en mortaliteit. Een ontwikkeling die voor de zwangere, haar kind en zorgprofessiona-

nal niet aantrekkelijk is. Burn-out komt veelvuldig voor onder zorgprofessionals, artsen hebben een van de ongezondste beroepen ter wereld.

Het aanboren van een nieuw – integraal – rendement begint dan bij geboorte.

- door te investeren in de ondersteuning van een ontspannen zwangerschap met oog voor sociale steun, educatie en een eerlijke voorbereiding op de bevalling. Leer aanstaande ouders stressreductietechnieken waar zij de rest van hun leven iets aan hebben.
- door bij te dragen aan optimale geboortecomstandigheden die een natuurlijke fysiologische bevalling ondersteunen. In een setting waar beide ouders zich écht veilig voelen.
- door de inzet van een Doula mogelijk te maken die zorg kan dragen voor het behoud van continue zorg gedurende de bevalling, ongeacht de locatie of 'lijn' waarbinnen een vrouw bevalt.
- door Post Partum Zorg met oog voor de positieve gezondheid van moeder, kind en gezin.
- door laagdrempelige sociale netwerken te faciliteren voor ouders en kind in het eerste jaar na de geboorte.
- door als maatschappij te investeren in Positieve Gezondheid. ■

Ondertussen online...

Kinderen vinden het boek heel interessant, praten er met elkaar over en geven het door. Zo komen ook leraren en ouders met het boek in aanraking. Doel is om arm én rijk te laten weten wat geld met je kan doen en dat gratis geld niet bestaat.

FRANKA ROLVINK COUZY (FD) OVER
HAAR BOEK 'DE GELDFABRIEK'

Ongeacht hun politieke kleur zijn economen het over één ding eens: onze lineaire 'take-make-waste' processen zijn op termijn onhoudbaar. Ze leiden tot ecologische, economische en sociale crises. Dit weet je vast allemaal al. Maar om een of andere reden kiezen velen van ons ervoor dit te negeren.

SASKIA VAN DEN MUIJSENBURG
(BIOMIMICRYNL)

Lloyds vroeg mij weer bij ze te komen werken en in 1999 stapte ik over naar het chique NIBC. Om te voorkomen dat mijn stropdas in de soep zou vallen, stopte ik die tijdens de lunch altijd in mijn borstzak. "Dat kan hier echt niet", kreeg ik minimaal eens per week te horen. Tot ik met een transactie buiten de procedures om veel geld verdiende voor de Haagse bank en door de raad van bestuur als voorbeeld werd opgevoerd. De volgende dag zag ik vijf collega's met hun stropdas in hun borstzak. Hier moet ik zo snel mogelijk weg, dacht ik.

BJØRN ARIS (RETURN ON PEOPLE) IN HET FD

Is het niet krankzinnig dat ons huidig economisch model geen economische waarde toekent aan zaken die van levensbelang zijn voor het voortbestaan van de mensheid, zoals onbetaalde zorgarbeid, biodiversiteit en zuivere lucht?

ECONOOM THERA VAN OSCH
(OQ CONSULTING)

Ik hou van mannen en van sommige zelfs heel veel. Maar, net zoals de besluitvorming bij ons thuis wel vaart bij de inbreng van zowel mijn man als mijzelf, geloof ik dat bestuurders betere besluiten zouden nemen als verschillende stemmen gehoord worden.

MARIJN WIERSMA (FMO)

In onze complexe wereld, met grote hoeveelheden data, kunnen we alleen zinvol bezig zijn als we weten wat de leidende principes zijn van onszelf als professional, en deze principes kunnen verbinden aan de principes van anderen, van de organisatie en van de maatschappij die we nastreven. Kwantitatieve modellen zijn hier belangrijk om onze aannames voortdurend te toetsen en vormen een spiegel. Gesprek is hierbij cruciaal. Aan dat gesprek binnen het New Financial Forum wil ik graag deelnemen. Niet alleen om nieuwe waarden te ontwikkelen voor de financiële sector, maar deze waarden ook te toetsen aan de hand van modellen.

FRANK JAN DE GRAAF (HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM)

Als je je mening op internet ventileert, zorg dan in ieder geval dat het een inhoudelijke reactie is en geen onfatsoenlijke.

FRED DE JONG
(ZELFSTANDIG ONDERZOEKER)

www.newfinancialforum.nl