

Geboorte In Kaart

Format terugkoppeling

Houvast voor het maken van een verslag



Geboorte In Kaart

Hieronderstaat beschreven hoe je stapsgewijs een prachtige terugkoppeling kan schrijven aan de hand van een Geboorte In Kaart sessie. Dit zijn richtlijnen uiteraard, voel je vrij om het naar je eigen hand te zetten of het zelfsvolledig anders te doen.

Stap 1

Inleiden van de terugkoppeling

Je beschrijft hoe je de sessie hebt ervaren met je cliënt en hoe je je cliënt ziet. Het is de bedoeling dat je probeert het gevoel te pakken die er heerste op dat moment en hoe jij je cliënt op dat moment hebt gezien. Wij gaan er vanuit dat jij altijd kijkt vanuit jouw kwaliteiten bril. Dat jij altijd door het verdriet en de angst heen kan kijken en de kwaliteiten en kracht blijft zien.

Voorbeeld:

Wat heb jij een heftig geboorteverhaal zeg (probeer de het woord traumatisch zoveel mogelijk te vermijden, vervang het liever door woorden als intens, overweldigend of heftig. Traumatisch is heel zwaar en kan soms het gevoel geven dat iemand het niet kan dragen). Zowel de zwangerschap als jouw geboorte is voor jou niet gemakkelijk geweest en dat maakt je vaak verdrietig, boos en eenzaam.

Wat me opviel was dat je je wel kwetsbaar op durfde te stellen naar mij toe en goed kon verwoorden wat je op dat moment voelde. Weet dat dat een enorme kwaliteit van je is, de kracht zit 'm in kwetsbaarheid, onthoud dat altijd!



Stap 2

Samenvatten van het geboorteverhaal

Wat belangrijk is, is dat je het geboorteverhaal terugkoppelt aan jouw cliënt. Zo krijgt ze overzicht en kan ze veel sneller de essentie pakken uit haar geboorteverhaal. Dat helpt haar om straks concrete stappen te zetten en zichzelf heldere doelen te kunnen stellen. Wanneer je een geboorteverhaal samenvat, zorg je ervoor dat je het feitelijke verhaal terugkoppelt, maar ook de geboorte vanuit de baby gezien volledig beschrijft.

Zo begrijpt jouw cliënt wat hem daadwerkelijk is overkomen, en hoe zij dit destijds heeft ervaren.

Voorbeeld:

FEITELIJK

Je moeder heeft meer dan twee uur lang geperst, zonder enige vooruitgang te boeken. Dit is voor je moeder een enorm heftige ervaring geweest destijds. Ze voelde zich machteloos, ze was bang en voelde zich niet serieus genomen door haar verloskundige. Ze dacht dat jij het niet zou redden, of er in ieder geval heel ernstig aan toe te zijn, omdat je er maar niet uit kwam. Na ruim twee uur persen werd er flink hard bij je moeder op de buik gedrukt en voelde de verloskundige dat jij met je gezicht naar voren lag (aangezichtsligging). De tang werd er bij gehaald en na veel duwen op je moeders buik, geschreeuw van de verloskundige die in paniek was dat je moeder harder moest persen, en flink getrek met de tang, werd je uiteindelijk geboren en direct bij je moeder weggehaald omdat je niet hilde. Je werd in een couveuse gelegd en werd pas de volgende dag herenigd met je moeder.



Voorbeeld:

GEBOORTE VANUIT DE BABY GEZIEN

Jouw moeder perste ruim twee uur terwijl jij geen kant op kon i.v.m. een aangezichtsligging. Het moet ontzettend pijnlijk en beangstigend voor je zijn geweest dat jij bij iedere perswee in de verdrukking kwam, je zuurstof tijdens die persweeën minimaal was en je hoofdje ontzettend hard tegen het bekken werd geduwd terwijl je niet verder kon.

Dat is een hele beangstigende ervaring geweest voor jou. Waarschijnlijk heb je meerdere malen het gevoel gehad dat je het niet ging redden. Je hebt op dat moment de dood in de ogen gekeken en dat is voor jou een overweldigende ervaring geweest. Toen daar ook nog eens bijkwam dat er op de buik van je moeder werd gedrukt waardoor de pijn nog ondraaglijker werd en het zuurstof nog minder ben je waarschijnlijk gedissocieerd. Als een foetus een overweldigende ervaring heeft, kunnen ze maar één ding doen en dat is dissociëren.

Daarbovenop kwam toen nog die pijnlijke tang, het geschreeuw van de verloskundige en de paniek van je moeder bovenop... Hoewel die tang zeer pijnlijk was, was dit moment jou ook een lichtpuntje, want eindelijk zat er iets vooruitgang in. En na veel geduw en getrek aan je hoofdje werd je geboren maar was je volledig uitgeput en niet in staat om ook maar iets van je te laten horen. Je werd direct gescheiden van je moeder en zag haar pas de volgende dag weer. Daar lag je dan, na zo'n enorme strijd die je geleverd had, helemaal alleen, je had pijn, en was in paniek want je moeders was weg. Vreemde handen gaven jou je eerste flesjes en toen je moeder je de volgende dag eindelijk mocht bezoeken werd haar verteld dat ze je niet mocht vasthouden i.v.m. een flink hersenschudding. Ze pakte je handje en meer kon ze tot haar grote verdriet niet doen. Pas op de derde dag mocht je uit de couveuse en bij je moeder liggen. Helaas niet huid op huid waar je zo naar verlangde, maar wel aan de borst.

Wat een verademing was dat. Je was eindelijk met je moeder herenigd en jullie mochten lekker met papa naar huis.



Stap 3

Geboorte ervaringen koppelen aan de geboortepatronen

Welke geboortepatronen zijn ontstaan vanuit de prenatale- en/of geboorte ervaringen?

Deze geboortepatronen spelen een grote rol in iemands leven. Patronen blijven zichzelf herhalen, totdat ze gezien en begrepen worden. En dat is nou precies wat jij met Geboorte In Kaart doet. Je verbindt de geboorte ervaringen met de geboortepatronen, waardoor jouw cliënt direct de verbanden gaat zien en begrijpen. En dat is van essentieel belang om geboortepatronen te doorbreken.

Voorbeeld:

Heb je een cliënt die met een navelstrengomstrengeling is geboren, heeft zij zich tijdens haar geboorteprocés geremd gevoeld. Iedere cm die zij verder indaalde, zorgde ervoor dat ze het steeds benauwder kreeg en de zuurstoftoevoer steeds meer afknelde. Hoe beangstigend is dat!

Geboren worden is de grootste overgangsfase in je leven (samen met de dood). De manier waarop die overgangsfase heeft plaatsgevonden (geboorte) vormt de blauwdruk voor al die overgangsmomenten in iemands leven. Dat zijn dus al die nieuwe stappen die jouw cliënt wil zetten in haar leven.

De eerste keer naar de basisschool, verhuizen, nieuwe school, een nieuwe baan, trouwen, een presentatie geven enzovoorts.

Wanneer jouw cliënt moeite heeft met deze nieuwe stappen, leg je haar uit dat dat haar overlevingsmechanisme is. Dat zij als baby bij de geboorte heeft ervaren dat vooruitgang hand in hand ging met stikken. De blauwdruk werd: "Een nieuwe stap is verstikkend". En dat zal je cliënt ook ervaren rondom haar keelgebied als het spannend wordt voor haar. "Dan vliegt het haar naar de keel". De eerste neiging is dan om die nieuwe stap niet of maar half te zetten.



Jouw cliënt haar angsten voor een nieuwe stap laten koppelen aan die geboorte ervaring is een belangrijke stap om patronen te kunnen doorbreken. Het overlevingsmechanisme zal niet langer aanslaan, wanneer jouw cliënt alsnog de nieuwe stappen zet en in zichzelf zegt, dat dit alarm niet meer nodig is omdat haar navelstreng niet meer om haar nek zit. Je zult zien wat het je cliënt gaat brengen.



Stap 4

Breng de onderliggende behoeftes uit het geboorteverhaal in kaart

Onderliggende behoeftes in kaart brengen is een must om jouw cliënt de juiste stappen te laten zetten. Wanneer je weet waar en waarom de basisbehoeftes van de baby niet zijn vervuld, weet je direct waar jouw cliënt al haar hele leven mee bezig is, namelijk haar basis behoeftes vervullen! En dat gebeurt nooit op de juiste manier. De leegte die er is ontstaan wordt veelal opgevuld door verslavingen. Dit kan o.a. eten zijn, roken, alcohol, aandacht, drugs, werken, gokken, social media enzovoorts.

De prenatale basisbehoeftes van een baby zijn:

- Een positieve affect flow tussen moeder en baby
- Gezonde voeding
- Eigen geboorte mogen initiëren
- Liefdevolle verbinding met moeder

De geboorte basisbehoeftes van een baby zijn:

- Een positieve affect flow tussen moeder en baby
- Het geboorteproces samen met moeder aangaan
- De geboorte in haar eigen tempo en op haar eigen manier mogen doen
- Geen medische interventies tenzij medisch noodzakelijk
- Na de geboorte direct bij moeder huid op huid worden gelegd
- De navelstreng volledig uit laten kloppen juist ook als de conditie van de baby niet goed is
- De eerste uren kennis laten maken met mama en papa (oogcontact maken)
- De 9 magische fases doorlopen
- De geboorte nabespreken samen met mama
- De nabijheid kunnen voelen van moeder
- Voeden op verzoek en bij voorkeur borstvoeding



Wanneer je dit in kaart hebt kunnen brengen, zul je makkelijk verbanden kunnen leggen bij jouw cliënt.

Kampt jouw cliënt bijvoorbeeld met verslavingen? Angsten? Woede? Onverklaarbaar verdriet? Of relatie problemen?

Weet dat de onderliggende gemiste behoefte de sleutel tot de kern van het probleem is. Die onderliggende gemiste behoeften etteren net zo lang door totdat ze worden vervuld.

Een cliënt die een moeizame band heeft met moeder, is vaak niet bevestigd in haar zijn. Voelt zich niet gezien, gehoord en geliefd door haar moeder.

Gedrag is altijd logisch! Misschien blijft ze zichzelf maar vol eten omdat dat haar leegte opvult die haar moeder destijds heeft achtergelaten bij haar. Daar naar kijken, geeft jouw cliënt inzicht in het WAAROM ze bepaald gedrag vertoont. En nu je cliënt weet waarom ze bepaald gedrag vertoont, kan ze naar de kern van haar probleem, mag ze gaan voelen en mag ze gaan helen. Wanneer ze naar haar pijn durft te gaan, haar pijn ook daadwerkelijk kan koppelen aan de bron (gemiste behoefte) zal die pijn worden gezien, gevoeld en geheeld. Dan pas kan je het patroon doorbreken.



Stap 5

Wat is de levensbehoefte van jouw cliënt?

Welke verlangens en behoeftes staan te popelen om te groeien? Om vervuld te worden?

Wanneer jouw cliënt moeite heeft om er bij te komen kun je de volgende vragen stellen:

- Wat deed jij als kind het liefste?
- Wat wou jij vroeger worden?
- Waar werd jij als kind nou écht gelukkig van?

Een kind staat nog zo dichtbij deze verlangens... Gaandeweg komen er allerlei beren op haar pad en wordt deze levensbehoefte onderdrukt, niet serieus genomen, weggewuifd enzovoorts.

Hierdoor kan jouw cliënt er nog maar moeilijk bij komen. Maar deze stap is zó ontzettend belangrijk om voor jou cliënt om zich verder te kunnen ontwikkelen.

Wanneer je je cliënt weer haar potentieel kan laten voelen en haar levensbehoefte weer te gaan leven, schud je cliënt al die belemmerende overtuigingen van zich af. En uiteraard steken ze zo nu en dan weer de kop op, maar dat mag, dat ben jij! En dat mag je cliënt omarmen, want dat heeft haar die unieke persoon gemaakt die ze nu is.

EN DIE PERSOON IS VOLMAAKT!



Stap 6

De kwaliteitenkaartjes

Het geboorteverhaal van jouw cliënt heeft haar op unieke wijze gevormd tot wie ze nu is. En of het nu wel of (nog) niet zo voelt voor haar, ze is volmaakt!

Al die kwaliteiten die ze neer heeft gelegd rondom haar geboorteverhaal, liggen er niet voor niets. Ze liggen daar om haar geboorteverhaal kracht bij te zetten, om haar te laten zien en voelen, dat zij ondanks al die heftige ervaringen, wel die volmaakte persoon is geworden en andere in haar leven kan ondersteunen, **JUIST** omdat ze al die ervaringen heeft meegekregen. Wij zeggen dan ook niet voor niets “**MAAK VAN JE SHIT JE HIT**”! Datgene wat jouw cliënt allemaal heeft meegemaakt, is voor een ander in haar leven het antwoord op al zijn vragen.

