



Yoga Studio Nieuwegein t 030 656 59 00
Wiersedreef 28 info@yogastudionieuwegein.nl
3433 ZX Nieuwegein www.yogastudionieuwegein.nl

Angsten en zorgen

Als je angstig bent of je zorgen maakt, is dat niet behulpzaam tijdens je bevalling. Je zorgen of angst negeren helpt je niet. Dat wat je probeert weg te duwen blijft dan juist duren. Dat is net zoiets als zeggen dat je niet mag denken aan een roze olifant. En jawel hoor, waar denk je dan aan: die roze olifant!

Wat je wel kunt doen is om alle angsten en zorgen eens op te schrijven. Neem daar de tijd voor, liefst op een rustig moment op de dag. Alles wat je te binnen schiet schrijf je op, zonder te letten op wat meer of minder belangrijk is en wat misschien meer of minder aanwezig is. Blijf schrijven, net zolang totdat je hoofd leeg is. Het zo benoemen geeft soms al opluchting. Door je angsten en zorgen op te schrijven kun je ze erkennen. Je negeert ze niet, maar erkent ze door eerlijk te zijn tegenover jezelf.

Als je dan naar het lijstje kijkt, realiseer je dan dat het geen tastbare zaken zijn, maar gedachten over iets waarvan je wilt dat het niet gebeurt. Vraag jezelf daarom bij elke zorg af of het realiteit is, gaat het echt zo gebeuren?

En dan ga je handelen, want **actie is tegengif voor angst**. Door actie krijg je controle over angst. Dat je je in deze cursus voorbereid op de komende bevalling is al een hele concrete actie!

Neem ook de volgende actie: *praat* over je angsten en zorgen. Met je partner, met de verloskundige of gynaecoloog, degene die jouw zwangerschap (en straks je bevalling) begeleidt. Sommige zorgen blijken wellicht heel praktisch van aard en zijn makkelijk op te lossen door concrete afspraken te maken. Bijvoorbeeld als je je zorgen maakt of de babykamer wel op tijd klaar is, dan kun je met je partner daarover afspraken maken. Of, als je je bijvoorbeeld zorgen maakt over de mogelijkheid van pijnbestrijding tijdens je bevalling, kun je daarover duidelijke afspraken maken met degene die je bevalling gaan begeleiden.

Vaak merk je daarna dat je angst of zorg al sterk is verminderd of zelfs is verdwenen. Maar ook als de angst niet verdwijnt, het gaat er om dat je angst je niet tegenhoudt. Accepteer dat een beetje angst helemaal niet gek is, je gaat (zeker als je voor het eerst bevalt) ook iets compleet nieuws ervaren! Maar ervaar tegelijkertijd je vertrouwen. Vertrouwen in je eigen lichaam, dat exact weet wat het moet doen. En hoe jij, door te blijven focussen, ontspannen en door te ademen, je eigen lichaam ondersteunt hierbij!

Als je wilt, kun je in de FB groep je angsten en zorgen delen met elkaar. Steun elkaar, geef elkaar positieve tips.