

INTERVIEW Doula Jessica Knetsch begeleidt doven en slechthorenden tijdens zwangerschap

'Tolken is vooral bij een keizersnede heel intens'

Zwanger zijn en (bijna) niets kunnen horen is andere koek, volgens doula Jessica Knetsch (44). Ze begeleidt al vijf jaar lang slechthorenden en doven tijdens hun zwangerschap. „Soms gaat de communicatie te snel, dan weten ze niet wat er gaat gebeuren.”



Tjarda Kuyt
 t.kuyt@mediahuis.nl

Zaandam ■ De geur van etherische olie doordringt je neusvleugels. Op de achtergrond klinkt rustgevende muziek. Bij YurtLife, een wellnesscentrum aan de rand van Zaandam, runt Jessica Knetsch (44) haar doulapraktijk. Ze schenkt wat thee in. Niet uit zakjes, maar losse thee die je zelf kan opscheppen.

In een bronsgekleurde, kleine koffer tilt ze haar doulaspullen naar boven. Ze treedt een ruimte binnen die leidt naar de yurts (een traditionele en ronde tent, red.). Een gedimde ruimte, waar het enige licht uit kleine zoutlampen komt. Jessica opent een klein houten deurtje en tilt de koffer op het massagebed.

Jessica pakt ledlampjes, een wikkeldoek, een kam, een spiegel, een hittezak, etherische olie en massagespullen. Ze pakt de kam. „Als je die in je handen hebt en erin knijpt, kan het goed helpen de aandacht af te leiden van de weeën.” De ledlampjes en projectielamp, zorgen voor een fijn uitzicht. De etherische olie zorgt weer voor een prettige geur.

Gebarentaal

Jessica begeleidt zowel horenden als slechthorenden en doven, maar de begeleiding is heel anders. „Gebarentaal is een visuele taal. Je gebruikt je handen om te praten en kijkt mensen aan. Die groep is veel meer gericht op wat ze zien in hun omgeving, in plaats van wat ze horen. Dat is iets waar ik in de voorbereiding op en tijdens de bevalling rekening mee kan houden, zodat iemand zich veilig en geborgen voelt.”

De doula kwam in aanraking met gebarentaal door haar werk in de zorg, waar ze doven en slechthorenden begeleidde. Ze spreekt vier talen: Nederlands, Engels, NMG en NGT. De laatste twee zijn gebarentaal. „NMG staat voor Nederlands met gebaren, dan maak je al sprekend gebaren. Bij NGT is het alleen gebaren. Voor beiden gelden andere grammaticaregels. De eerste variant gebruik ik altijd in een ziekenhuisomgeving. Dan kunnen artsen en verloskundigen ook horen wat we bespreken.”

Zwanger en doof of slechthorend zijn, is niet altijd een eenvoudige combinatie, volgens Jessica. Wat bij



Jessica leerde gebarentaal door haar werk in de zorg.

FOTO CEES HARTMAN

„Ik probeer het de cliënt zo aangenaam mogelijk te maken. Soms zet ik een mooi schilderij neer, en dim ik het licht



Een yurt is een traditionele tent.

FOTO CEES HARTMAN

voorbeeld storend kan werken, zijn felle ziekenhuislichten. „Als doula probeer je het de cliënt zo aangenaam mogelijk te maken. Soms zet ik een mooi schilderij neer, en dim ik het licht. Je kan ook gevoeliger zijn voor de ziekenhuisomgeving. Het kan onrust geven als mensen bijvoorbeeld constant de behandelruimte in of -uitlopen.”

Het grootste struikelblok is de communicatie. Tijdens een afspraak bij de verloskundige of gynaecoloog zal een slechthorend of doof iemand bijna altijd een tolk meenemen. „Het nadeel van een tolk is dat die

vaak is gebonden aan een bepaalde tijd. Ik heb dat niet, ik ben erbij van het begin tot het eind.”

„Soms gaat de communicatie te snel, dan weten ze niet wat er gaat gebeuren. Dat stuk kan je opvangen: 'Dit en dit gaat er nu gebeuren. Is dat oké voor jou?'. Of het inwendig voelen. Daar kunnen afspraken over gemaakt worden.”

Keizersnee

Maar tijdens paniek bij de bevalling is het lang niet altijd eenvoudig om iemand te begeleiden. „Het is ook aan mij om de emoties af te lezen

van iemands gezicht. Als ik merk dat het niet goed gaat, speel ik daar op in. En stel ik voor: 'Ik denk dat dit zou kunnen helpen. Wat denk je daar zelf over?' En dat geef ik dan door aan het ziekenhuispersoneel. Dit geldt overigens ook voor horenden.”

„Ik doe geen medische ingrepen”, benadrukt Jessica. Maar wat veel vrouwen volgens de doula niet weten, is dat ze ook een zeg hebben in pijnbestrijding bijvoorbeeld. „Ziekenhuizen hebben vaak protocollen, daar kan ik mijn cliënten over vertellen. Zij kunnen dan communiceren met mij of ze bepaalde ingrepen liever wel of niet hebben.”

„Vooral tolken tijdens een keizersnede is heel intens. Als het niet goed gaat, moeten artsen gauw actie ondernemen. Dan is die wat aan het vertellen, de ander gaat weer daarheen en gebeurt er van alles om je heen. Diegene kan natuurlijk in paniek schieten, vooral als je weet dat ze een keizersnee liever vermijdt. Dan is het zaak dat ik heel goed communiceer met diegene en snel kan schakelen.”

Gebarentaal voor baby's

Jessica geeft ook cursussen. Een daarvan is gebarentaal voor baby's. „Je kunt baby's al vroeg basisgebaren aanleren. Waardoor ze aan kunnen geven dat ze honger hebben.” Waar horende ouders aan de soort huil honger of een volle luier kunnen herkennen, doen slechthorenden en doven dat meer op basis van

Wat is een doula?

Een doula is een coach die zorgt voor emotionele, fysieke en mentale ondersteuning tijdens en na de zwangerschap. Hierbij horen bijvoorbeeld massages, gesprekken, aanwezig zijn tijdens de bevalling en in het geval van Jessica Knetsch, tolken. Doula's mogen geen medisch advies geven aan de cliënt.

de gezichtsuitdrukking.

„Je kijkt dan meer naar het gezicht en de lichaamshouding om te zien wat een baby voelt. Je kijkt ook praktisch: wanneer heeft de baby voor het laatst voeding gehad? Als het kind één tot anderhalf jaar oud is, kunnen ze al gebarentaal.”

Inmiddels doet Jessica het werk al vijf jaar. Daarvoor werkte ze als massagetherapeut en deed ze aan levenscoaching. Jessica is een van de weinige doula's in Nederland die ook doven en slechthorenden begeleidt. Meer informatie is te vinden op: dovendoula.nl