



# Jezelf mogen zijn van in den beginne

Haptonomische begeleiding van ouder en kind

**Patricia Wichman** • Al tijdens mijn opleiding tot kinesist was ik geboeid door de diepere betekenis van een disbalans tussen lichaam en geest. Zo leerde ik haptonomie kennen. In mijn praktijk voor haptonomie nodig ik mensen uit in contact te zijn met zichzelf waardoor ze een basisvertrouwen kunnen ervaren. Vanuit deze basis kan men keuzes maken, trouw aan zichzelf. In mijn praktijk geef ik individuele begeleiding aan volwassenen. Daarnaast begeleid ik ouders tijdens hun zwangerschap en nadien.

Tijdens deze haptonomische pre- en postnatale begeleiding nemen we de tijd om stil te staan bij het nieuwe leven in de schoot, alsook bij de ervaring van de aanstaande ouders. Zo ontstaat er ruimte om een hechte band op te bouwen tussen ouders en kind waarbij het kind van in de schoot affectieve bevestiging kan ervaren. Dit terwijl we in een tijdperk leven waar het accent tijdens zwangerschap en geboorte vooral ligt op controle en efficiëntie.

In een vorige editie van *traaktmij* (augustus 2017) schreef Ineke Los-de mare over haptotherapie als aanvulling op traumawerk. Daarin legde ze het belang uit van het kunnen opgroeien als kind in een liefdevolle omgeving waarbij het kind zich bevestigd, gezien en gekend voelt. Graag ga ik hier verder op in door de draagwijdte van de zwangerschapsperiode toe te lichten vanuit de visie van haptonomie en vanuit mijn werkervaring.

### Voor de geboorte

Moeder en kind kunnen al vanaf het prille begin een band met elkaar opbouwen in de schoot. Een schoot is een ruimte die ontvangt, herbergt en koestert. Het ongeboren kind voelt al en reageert op aanraking. Vanuit het contact tussen ouders en kind, ervaart het kind via de partner op een liefdevolle wijze dat er ook een wereld buiten de schoot is en kan de moederbinding vrijer worden. Zo kan het kind al van in de schoot basisvertrouwen en basiszekerheid ontwikkelen.

Vanuit dit onvoorwaardelijke contact, ervaart het kind de ruimte en de vrijheid om naar zijn ouders toe te komen, op zijn eigen ritme. Het is dus het kind dat naar de ouders toe beweegt waarbij het zich 'toont' op zijn eigen wijze. Met een warme en affectieve aanraking bevestigen de ouders hun kind in zijn eigenheid en zo bouwen ze een gevoelsmatige band op. Door dagelijks tijd te nemen, ontstaat er een vertrouwensvolle hechting al van voor de geboorte. Dit is een krachtige basis voor het verdere leven. Tijdens de sessies leren de ouders deze wijze van wezenlijk aanraken en contact.

We staan ook stil bij de nieuwe dimensie van het ouderschap. Het eerste kind opent het ouderschap. Hoe zien vrouw en partner elk hun nieuwe rol als ouder? Wat willen ze daarbij samen meegeven aan waarden en tradities, ieder vanuit zijn eigen herkomst?

De komst van een kind kan allerlei emoties teweeg brengen alsook positieve en negatieve herinneringen oproepen. Gedurende de hele begeleiding nemen we hier de tijd voor zodat de ouders leren hoe ze met een bepaalde (onverwachtse) situatie kunnen omgaan, trouw blijvend aan zichzelf. De ouders leven hierbij aan het kind voor dat elke emotie er mag zijn.

Ouderschap vraagt afstemming en luisteren naar elkaar, als koppel, zowel tijdens de zwangerschap en de geboorte als na de geboorte. Door middel van eenvoudige verbindingsoefeningen, staand, zittend en liggend, ontdekken de ouders elkaars eigenheid van waaruit ze tot een gezamenlijke ritme kunnen evolueren.

De moeder leert contact maken met haar eigen basis zodat ze letterlijk en figuurlijk een ander evenwicht ervaart. Hierbij heeft de partner een actieve rol en groeit er een gevoelsband met het kind en een betrokkenheid bij de vrouw. De ouders leren hoe ze samen hun kind kunnen uitnodigen om meer in het midden van moeders bekkenchaal te bewegen, dicht bij haar centrum, in haar eigen basis. Zo kan het kind zich wezenlijk gedragen voelen. ➔

## De geboorte

Vaak zien we dat de mate waarin de ouders vertrouwd zijn met zichzelf, elkaar en het kind invloed heeft op de arbeid en geboorte. Het kind kan zich geboren laten worden binnen deze verbondenheid. De partner kan hier spontaan een helpende hand bij bieden door bijvoorbeeld de vrouw op een andere wijze met de pijn van de weeën om te laten gaan. De fase van geboorte is ook een moment van letterlijk onthechten, waarbij het kind kan ervaren dat het vrij is. Vrij en tegelijk geborgen en veilig om nadien terug te hechten.

## Na de geboorte

Bij het weerzien in de begeleiding van ouders en kind na de geboorte, nemen we tijd om terug te blikken op de hele ervaring van de geboorte, zowel voor moeder, partner als kind. Soms is de realiteit anders verlopen dan wat gewenst, verwacht en gehoopt was. Door hier meteen gehoor aan te geven, is er erkenning van deze ervaring. De ouders leren om te vertrouwen op hun gevoel en ontdekken de kracht van het delen.

Fundamenteel is dat het koppel er voor elkaar blijft zijn, in plaats van zich te focussen op hun kind en zo als koppel uit elkaar te groeien. Het kind voelt deze verbondenheid meteen als een veilig nest dat wordt geboden.

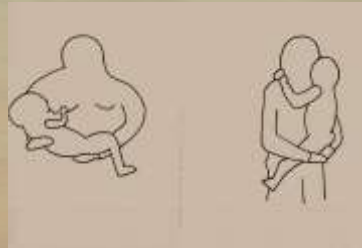
De tijdens de zwangerschap opgebouwde affectieve band tussen ouders en kind ontwikkelt zich na de geboorte verder. Enerzijds door het kind te begeleiden in zijn groeien naar zelfstandigheid in wie hij in wezen is, op zijn eigen tijd en tempo en op zijn eigen wijze. In dit groeiproces bieden de ouders liefdevolle grenzen aan op aangeven van het kind, in plaats van grenzeloze liefde te geven. Hierbij houden ze eveneens rekening met hun eigen grenzen, mogelijkheden en beperkingen.

Anderzijds kan deze affectieve band door het kind ervaren worden via het basisondersteunend en bevestigend dragen van het kind. Voor een verdere goede affectieve ontplooiing van het kind is deze bevestiging van de basis nodig. Dit kan het kind voelen door een dragende en steunende, tedere behoedende hand onder de billen te houden en een begeleidende hand onder de oksels. Zo kan het kind zichzelf als geheel ervaren en ontwikkelt het op een natuurlijke wijze een gezond lichaamsgevoel, net als

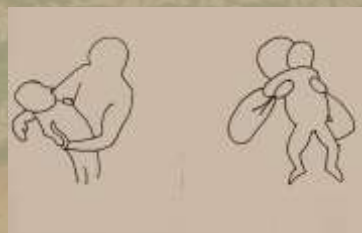
een gevoel van zelfzekerheid en zelfvertrouwen. Het kind wordt zo in zijn hele wezen bevestigd. Vaak toont het kind dit door te glimlachen, de blik toe te wenden of zijn handen en armen te openen, eventueel in combinatie met het wippen in de basis.

Dit staat in schril contrast met het oppakken van een kind met de handen onder de oksels. Het kind verliest dan zijn gevoel voor heelheid, zal passief worden en zo ook als zwaar ervaren worden door de drager.

## Basisbevestigend dragen



## Hanteren van een kind



## Conclusie

Deze begeleiding van ouders en kind heeft een belangrijke preventieve functie. Ze leert ouders én hun nieuwgeboren kindjes omgaan met ongemakken, moeilijke situaties en trauma's. De ouders leren (terug) in verbinding te komen met zichzelf en hun eigen gevoelswereld en worden uitgenodigd hiernaar te luisteren. Daardoor kunnen ze er op een meer authentieke wijze voor zichzelf en voor elkaar zijn. Door hier al mee te starten tijdens de zwangerschap, hebben de ouders de tijd om zich voor te bereiden op en stil te staan bij het ouderschap.

Al in de schoot ervaart het kind hierdoor dat het welkom is en er mag zijn op zijn eigen wijze. Het kind leert van in de schoot dat er een wereld daarbuiten is waar hij zich naar toe kan wenden en openen, vanuit basisvertrouwen. Deze krachtige bevestiging via een wezenlijk contact geeft het kind een stevige basis die hij in zichzelf kan ervaren. Een basis waar hij steeds bij terug kan komen en die zekerheid biedt.

Tekeningen door Patricia Wichman  
[www.haptonomie-sulis.be](http://www.haptonomie-sulis.be)