



Nei dyn yntuysje werom

Ciska Noordmans

'Werom nei dyn yntuysje, dat is wat ik stellen graach mei jaan wol. "Gewoan" wer lústerje nei wat dyn gefoel dy ynjout.' Oan it wurd is Afke van der Werf, sy is haptonoom op 'e Jouwer en hat har eigen bedriuw: 'tast-baar-baby'. Fan hús út is se ferpleechkundige en har heit wie húsarts. Neat gjin hokuspokus dus. 'Guon haptonomen dogge har wurk ûnder in soarte fan paranormale paraplu mar hjir is it "back to earth". Werom nei dysels, nei dyn eigen gefoel en yntuysje. Yntuysje hat elkenien, allinne ha wy it fermogen om dêr nei te harkjen somtiden ferlern. Net foar neat giet it sechje "angst

is een slechte raadgever". Minsken wurde ûnseker yn nije situaasjes lykas in swangerskip en it berte jaan oan in berntsje.

Angst is een slechte raadgever.

Krigen wy eartiids it foarbyld mei fan alle generaasjes foar ús, no is de maatskippij folle yndividualistysker en moatte de minsken alles sels mar útsykje. Soks is noch net ienfâldich no't der safolle

boarnen ta ús beskikking stean. Der binne in protte blêden en boeken oer dit ûnderwerp skreaun en kinst op Google in soad ynformaasje fine. Mar faak sjogge minsken troch de beammen it bosk net mear.'

It wurd 'haptonomy' is in gearstalling fan twa Aldgrykske wurden: hapsis en nomos. Hapsis betsjut oanreitsje, gefoel, taast, en de betsjutting fan nomos is wet. Yn de jierren sechstich lei de fysioterapeut Frans Veldman de grûnslach foar de haptonomy, 'de wetenschap van de affectiviteit'. Haptonomyske

Lianne en Stefan Rijs út 'e Hommerts

Lianne en Stefan Rijs troffen Afke van der Werf by in babybeurs yn Koudum. 'Wat mij het meest aansprak was het feit dat je dit samen doet. Bij veel zwangerschaps-cursussen mag de partner éénmaal "meepuffen". Dat leek mij niets voor Stefan. Nu kun je met z'n drieën, of eigenlijk met z'n vieren, je voorbereiden op de geboorte. De veiligheid van alléén je partner, met Afke als begeleider, paste goed bij ons. Stefan kan nu méér doen dan alleen toekijken. De oefeningen zijn erop gericht dat hij ook tijdens de bevalling behulpzaam kan zijn. Nu maar kijken of dat straks ook zo werkt! Ik ben over 4 dagen uitgerekend, dus ik ben benieuwd!'

Stefan: 'De oefening waarbij het kindje in de buik in mijn handen ging liggen, vond ik heel speciaal, heel tastbaar! Dat was het moment dat we ons kind bij de naam gingen noemen.'

Lianne: 'We hebben de sessies ervaren als een moment van rust. Een moment om stil te staan bij de veranderingen in ons leven en een plek waar alle vragen en onzekerheden bespreekbaar zijn. Door de oefeningen leerde ik mij meer te ontspannen en had ik het gevoel dat ook de baby meer ruimte kreeg. We hopen dat we het kindje mee kunnen geven dat het straks welkom is.'

Tsjek! Haptonomy wurdt sûnt juny 2011 fergoede troch de measte soarchfersekerders ast in oanfoljende fersekering ôfsletten hast. Tsjek!

swangerskipsbegelieding rjochtet him ûnder oaren op de sterke bân dy't beide âlders ûntwikkelje kinne mei it berntsje foar de berte en boppedat fergruttet it de bân tusken beide âlders. Afke: 'De mem draacht it berntsje yn de búk en ûntwikkelet hast fanselssprekkend in bân mei de poppe, mar de heit fielt him faak in bûtensteander. Fragen as "wat kin ik no dwaan as de baby der oankomt" en "hoe pas ik noch yn dit ferhaal" kinne hjir beäntwurde wurde. Yn dy perioade feroaret alles. Guon stellen ferjitte mei inoar te praten oer wat har dwaande hâldt of ha noch gjin idee hoe't sy har nije rol as heit en mem ynfolje sille. Alles feroaret yn de swangerskip en nei de berte noch mear. Ek de yntimiteit

tusken man en frou feroaret. Foar stellen soms gjin issue om oer te praten mar ferhelderjend as it wol gebeurt. Hiel wat triennen wurde hjir litten.' fertelt Afke.

Beide âlders kinne in sterke bân mei it berntsje ûntwikkelje.

Afke lit de heit ek dielgenoat wurde, lit him it berntsje bewust fiele. By ien fan de oefeningen lit sy de mem op 'e side lizze en leit de oansteande heit de hannen tusken búk en bêd yn. It lytse berntsje yn 'e búk krûpt nei de waarme hannen fan

heit. Mei hert en holle kinst dat stypje. Kinst as mem it berntsje tafertrouwe oan 'e waarmte en leafde fan de oansteande heit. Sa krijt de mem it gevoel as hoecht se de swangerskip net allinne te dragen en de heit wurdt him bewust fan syn dragende rol. 'Asto snapst wat der bart, kinsto better omgean mei feroarings, mei feroarings fan dyn liif mar ek mei pine. Mar it wurket fierder, asto begrypst wêr't in berntsje ferlet fan hat, kinst him ek mear jaan. Dat helpt it berntsje om him feilich te fielen yn 'e búk mar ek as it straks op ierde stiet. It leit oan de basis fan in stabile opfieding.' 'Stellen dy't by my west hawwe foar swangerskipsbegelieding sjoch ik hjir eins noait werom mei in gülende baby',



fertelt Afke. ‘Dochs komme hjir in soad âlders mei mar ien fraach: “Help, hoe krij ik myn poppe stil!?”. Sy binne hielendal ynein troch al dat geskriem. Earst moat fansels útsluten wurde oft der medysk wat oan ‘e hân is.

Help, hoe krij ik myn poppe stil!?

Soms kin de bernedokter neat fine mar is bygelyks by de berte dochs it nekje skeind, troch in swiere befalling, de fakuumpomp of oars. Sokke popkes ha faak ek in foarkarkant om te drinken. Wurde leaver links of just rjochts oanlein. Faak ha

memmen dat net iens troch, oant har der nei frege wurdt. Yn dy gefallen ferwiis ik se troch nei de manueel terapeut. Der kin ek in oare reden wêze wêrom’t it berntsje gûlt of net sliepe wol. Somtiden moatte sy de romte krije om te skriemen; ferwurkje sy sa wat harren oandien is by de berte. Ik nim de poppe mei nei de bank, gean der foar sitten en praat mei de poppe. It giet ommers allegear om leafdefol oandachtich oanreitsjen. It duorret meastentiids sa’n tweintich minuten, dan is de baby klear mei gûlen en komt der noch in lêste snik. Dan krijt mem of heit de poppe werom. Fan de âlders hear ik faak dat it berntsje dêrnei in hiel skoft oanien sliept hat. Sa’n gerêststelling en opluchting foar de measten! Sokke âlders besykje ik te

learen om nei de behoeften fan de bern te sjen. Asto witst wat in bern nedich hat, kinsto altyd dyn gefoel folgje.’ ●

Mear lêze oer Afke van der Werf, of oer de wurkwinkels dy’t sy jout, sjoch op: www.tast-baar-baby.nl

Lêstip: ‘De taal van huilen’ troch Aletha J. Solter.

Surftip: Gûlt dyn bern ek in protte? Lês ek ris it artikel oer ‘KISS’ op www.heitenmem.nl