

## Haptotherapie

De haptonomische visie op de omgang van de ouders met het nog ongebooren kind, baseert zich op de inzichten verkregen uit de tastzin. Haptonomie is een voelend en tastend omgaan van mensen met anderen en met zichzelf.

Het tastbare aanraken speelt hierbij een grote rol. Door aanraken en aangeraakt worden verdiept zich de tastzin. De gebaren die mensen maken rond iemand die hen dierbaar is, hebben altijd de vorm van omvatting en koestering. De kwaliteit en de inhoud van zo'n omvatting kent nuances die variëren van teder, veilig, stevig tot affectief en liefdevol toe. Een goede omvatting verdraagt geen dwingende en knellende aspecten. Het is de affectieve omvatting die in de haptonomische zwangerschapsbegeleiding de leidraad vormt. Alle facetten ervan liggen in de menselijke ervaring voorhanden en zijn daardoor altijd herkenbaar.

### Haptonomische zwangerschapsbegeleiding

De haptonomische zwangerschapsbegeleiding wordt bij voorkeur gegeven aan de beide ouders van het kind, omdat zowel de moeder als de vader de sfeer bepalen waarin het kind zijn leven kan aanvangen. De begeleiding is erop gericht de natuurlijke gevoelens van de aanstaande ouders naar het kind te (be)vestigen en te verdiepen. Het scheppen van een klimaat waarin het kind tastbaar welkom is, of welkom wordt, is van verstrekkende betekenis voor de kwaliteit van zijn leven.

### Hoe doe je dat dan?

Het welkom zijn, moet ervaren worden, de warmte en de geborgenheid moeten gevoeld worden, niet een keer maar bij voortduring. De tastbare relatie tussen de ouders en het nog ongebooren kind, hoeft niet uitgesteld te worden tot het kind "er is". Vanaf het moment dat de kindsbewegingen voelbaar zijn, ongeveer tussen de 4e en de 5e maand, kan het spel met het kind beginnen.

Het zijn de oude gebaren van omvatting, wiegen, geruststellend, strelen, die moeders van nature kennen en doen. Het via de handen spelen met het kind, maakt moeder en kind vertrouwd met elkaar. Tegelijkertijd wordt de vader erbij betrokken in dit omvattingsspel en zo bekend gemaakt met zijn kind, dat nu steeds meer een plaats krijgt toegewezen en ook gaat innemen.

### Kan dat wel?

Uit de reactie die het ongebooren kind geeft, wanneer het omvattend en wiegend wordt aangeraakt blijkt, dat de tastzin zeer goed ontwikkeld is en dat het kind niet alleen gericht is op de interne invloed van de moeder, maar tevens op de omgevingsinvloeden, met name de aanrakingen van buitenaf. Deze reacties die in bewegingsresponsen tot uitdrukking komen, geven een overduidelijke differentiatie te zien in tegemoetkomend, afwijzend dan wel ontwijkend gedrag van het kind. Een goede hand wordt gevolgd, puntige vingers of knellende aanrakingen, niet. De herkenning van de vader- en moederhand wordt na de geboorte op ontroerende wijze bewaarheid. Het kind kent zijn ouders en omgekeerd, want het prenatale gedrag, de houdingen, de slaap- en waakuren worden nog geruime tijd na de geboorte voortgezet. Met name de moeder weet dit precies, het kind is geen vreemde nieuweling voor haar, maar het is haar kind.

## Tijd van (ver)wachten

De haptonomische zwangerschapsbegeleiding tracht aan te sluiten bij de belevingswereld van de ouders. Aan de zorg voor het kind, gaat de zorg en aandacht die de man en de vrouw voor elkaar hebben, vooraf. De omvattende gebaren en het ontmoetingsspel met het kind staan in relatie tot de ontmoetingsuitingen van mensen die elkaar liefhebben. Zeker is dat via het contact dat zij ervaren met het kind, ook de gevoeligheid van de partners voor elkaar zich zal verdiepen. De man krijgt "oog" voor zijn vrouw, voor haar houding, voor haar wijze van staan en lopen en hij leert via heel eenvoudige handelingen zijn vrouw te helpen, hun kind op de juiste wijze te dragen.

## Dragende houding

Tijd van verwachten betekent een groeiend kind dragen en er steeds plaats voor inruimen. Het kind, dat toeneemt in gewicht doet een voortdurend appel op het goede lichaamsgevoel van de moeder. Al voelend zal de moeder moeten leren het kind zo precies in het midden van haar lijf te houden, dat ze er als het ware omheen is en niet "achter haar kind aanloopt", hetgeen onder andere in de beruchte holle rug te zien is en te voelen is. Als het nodig is wordt aan beide ouders de correctie hierop geleerd, zowel in stand als zittend en liggend. Uiteraard is dit houdingsgevoel belangrijk voor een goede baringshouding. Wanneer de moeder haar kind in haar midden draagt, heeft het de beste kans om goed in te dalen en zich klaar te maken voor zijn weg naar buiten.

## De bevalling

Haptonomische zwangerschapsbegeleiding is geen techniek, maar het ontwikkelen en uitbouwen van de natuurlijke gevoelens van de moeder voor het kind en van de vader voor zijn kind via de moeder. Hieruit volgt dat er geen wilsmatig gestuurde en bedachte spierbeheersing wordt beoefend, ook het ontbreken van ademregulaties is essentieel voor deze begeleiding. De haptonomische begeleiding beoogt de moeder een goede gevoeligheid te geven voor de processen in haar eigen lijf, zodat ze dit gevoel ook durft te volgen. Deze gezonde aandacht voor het eigen lijf opent de weg naar een natuurlijke en actieve bevalling, waarin de moeder haar kind "vrij geeft" als hun beider uur gekomen is.

## Pijn

In deze tijd van pijnontwikkeling is het belangrijk dat de aanstaande moeders een goed inzicht krijgen in hun reactiepatronen op pijn en moeite en uithoudingsvermogen.

In de begeleiding wordt getracht, door middel van gedoseerde pijnbelasting, een attitude aan te kweken, waarin de barendende vrouw de pijn tegemoet treedt en niet ontwijkt. Door inzicht te geven in de functie van de barens pijn en de weg die het kind volgt, kan de moeder actiever betrokken blijven bij de baring en in een van de belangrijkste uren van haar leven, het contact met haar lijf en haar kind in goede harmonie bewaren. Ze opent samen met het kind haar lijf, om het kind entree te geven tot de wereld. Ze laat het daadwerkelijk los en blijft desondanks in haar gevoel en zorg diep verbonden met haar kind. Zo toont ze ook haar bereidheid tot bevallen.

## **Actieve baring**

Met de toenemende bewustwording van de vrouw verandert ook haar baringshouding en maakt de vrouw haar eigen wensen dienaangaande duidelijker kenbaar. Deze bewustwording geeft tevens aan de man zijn plaats en taak terug. Aan de vrouw en aan de man wordt geleerd de ontsluitingsweeën en persweeën zo samen op te vangen, dat de vrouw door de pijn heen, voeling blijft met haar kind. De man is in het barensuur van de vrouw haar grootste toeverlaat; als hij weet hoe en wanneer hij zijn vrouw kan steunen, dan krijgen ze inderdaad samen het kind. Er zal altijd samen met de vrouw gezocht worden naar die houding die voor de vrouw de meeste zekerheid geeft en waarin ze de kracht van de persweeën ten volle kan benutten. Het blijft echter van het grootste belang dat de vrouw in het geboorte uur haar eigen gevoel volgt.

## **Mislukt?**

Plotselinge complicaties waardoor het proces niet zo vlekkeloos verloopt als hierboven beschreven, betekenen nog niet dat de begeleiding mislukt is. Als aanstaande ouders een ongeboren kind in hun handen voelen, staan ze werkelijk aan de basis van het leven. Hoe liefdevoller het eerste contact wordt gelegd en gevestigd, hoe beter toegerust en uitgerust een nieuw menskind in de wereld kan komen, zelfs als het bij zijn geboorte hindernissen ondervindt. Een kind, zo verwacht, zo gebaard, omringd door zijn moeder en vader, kan zijn leven aanvangen in een warm en veilig milieu. Deze kinderen geven blijk van levenslust. Het zijn niet enkel verwekte kinderen, maar veel meer: gewekte kinderen.

## **De gang van zaken**

In een vijftal ontmoetingen vindt deze begeleiding plaats.

De eerste ontmoetingen zullen de nadruk leggen op de affectieve relatie tussen man en vrouw waar het kind nu ook in delen gaat en er zijn voelbare "woordjes" in meespreekt; de latere ontmoetingen zullen worden uitgebreid met aandacht voor de houding tijdens zwangerschap en bevalling, zowel in psychische als fysieke zin. Voor een goed samenspel is het belangrijk dat de arts of de verloskundige op de hoogte is van de keuze voor deze begeleiding.

## Opleidingsgegevens Iet Schilder

Na mijn studie Oefentherapie raakte ik gefascineerd door de haptonomie. Toen ik zelf kennis maakte met de haptonomie was ik vooral getroffen door het thema "verbondenheid". Door de haptonomie ontdekte ik dat de kracht om door het leven te bewegen niet louter is gebaseerd op fysieke mogelijkheden. De kracht ontstaat door de relatie, zoals aanspreken en aan- gesproken worden, bewegen en bewogen worden, raken en geraakt worden. Door deze ervaring ben ik me gaan verdiepen in de haptonomie en later in de haptotherapie, om te leren hoe ik mensen kon begeleiden in situaties waarin ze vastlopen in hun leven en ontwikkeling.



Sinds 1990 heb ik een praktijk voor haptotherapie, supervisie aan studenten, coaching en haptonomische zwangerschapsbegeleiding. Van 1990 tot 1992 was ik docente aan de Academie voor Haptonomie in Doorn. En vanaf 1992 tot heden ben ik verbonden, als docente, aan de opleiding van het Instituut voor Toegepaste Haptonomie (I.T.H.) in Nijmegen. Ik geef les aan haptotherapeuten in opleiding en supervisie aan collega haptotherapeuten.

### Registratie

Lid van de Vereniging van Haptotherapeuten (V.V.H.)

*Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden haptotherapie mits de betrokken haptotherapeut geregistreerd is bij de V.V.H*

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot:  
Haptotherapiepraktijk  
"t Palet "

### Iet Schilder-Verboom

*Haptotherapeute*  
Lid V.V.H. no: 161

KvK te Utrecht no: 30263691

Hoefbladhof 80  
3991 GJ HOUTEN  
Telefoon: 06-20101169

### Verhinderig:

*Indien bij verhindering de behandeling tenminste 24 uur van tevoren is afgezegd, wordt de gereserveerde tijd niet in rekening gebracht.*

[www.haptotherapiepalet.nl](http://www.haptotherapiepalet.nl)  
[info@haptotherapiepalet.nl](mailto:info@haptotherapiepalet.nl)