

Het verhaal van Marja en Hans

Marja vindt het prettig zich goed voor te bereiden. Dat doet ze met alles. Op vakantie? Dan gaat ze van tevoren lijstjes maken om af te kunnen vinken. Een etentje organiseren? Dan wil ze op tijd alle boodschappen in huis halen.

Het is dan ook niet zo vreemd dat ze dat ook doet met de bevalling in zicht. Niet alleen voor zichzelf, maar vooral ook voor haar partner, Hans. Het geeft Marja een geruststellend gevoel als ook Hans weet waar hij aan toe is, wat hij kan verwachten, wat hij misschien moet doen tijdens de bevalling.

En daar kom ik in beeld. Marja heeft over me gehoord, weet dat ik trainingen geef over de weg naar de bevalling toe, tijdens de bevalling en ook daarna. We spreken bij hun thuis af.

Na een korte inleiding gaan we dieper in op wat Hans zou kunnen doen. Het is een feit dat partners zich vaak onmachtig voelen. Ze weten niet hoe ze hun vrouw of vriendin bij kunnen staan tijdens hun bevalling, terwijl ze dat wel graag willen.

We gaan aan de slag met de kwaliteiten van beiden waarmee ze elkaar kunnen ondersteunen en hoe ze dit praktisch kunnen omzetten naar een goede coaching van Hans naar Marja. Hoe hij bijvoorbeeld kan helpen bij het opvangen van de weeën. Maar ook wat hun valkuilen zijn of wat Hans (of Marja) beter niet kan doen.

Al pratende komen we erachter dat de training niet alleen belangrijk is voor Hans, maar óók voor Marja. Zeker als we op het punt komen dat we bespreken wat Marja nodig heeft bij de bevalling en hoe ze wil dat Hans haar ondersteunt.

We onderzoeken hoe Hans Marja in andere (moeilijke) situaties al geholpen heeft. Wat hij toen deed. Wat hij prettig vond om te doen. Wat zij toen nodig had. Zo komen we uit bij hoe Marja aan kan geven hoe ze gestimuleerd wil worden en hoe Hans zijn kwaliteiten in kan zetten tijdens de bevalling, op een manier die bij beiden past.

Omdat Hans veel sport, probeer ik vanuit die wereld aansluiting te zoeken. Ik refereer bijvoorbeeld aan het belang van 'de rust' tijdens het leveren van een topprestatie. Hans begrijpt het zo veel makkelijker. Bij een bevalling focus je je ook niet op de weeën en de pijn, maar op de pauzes ertussenin. Want juist in die pauzes bouw je je energie op, zodat je klaar bent voor de volgende wee.

Het resultaat van deze eenmalige training is dat ze nu weten wat ze van elkaar kunnen en mogen verwachten. Zo leven ze nog meer samen naar de bevalling toe.

(Om reden van privacy zijn de namen van Hans en Marja gefingeerd)