

**Workshop getiteld: Aanwezige vaders, een zegen voor moeder en kind, d.d. 28 november 2021.**

**Goede middag,**

**Mijn naam is Hans Smies . Ik ben al vele jaren vader van een zoon en een dochter en grootvader van drie kleinkinderen.**

**Na mijn pensionering ben ik de coachingspraktijk Souldancer in Zutphen gestart.**

**Gedurende meer dan 7 jaren begeleid ik mannen, vaders en stiefvaders, alleenstaande moeders en samengestelde gezinnen.**

**In het kader van de start van het online-programma “Vitaal Zwanger” wil ik vandaag nader ingaan op het belang van aanwezig en warm vaderschap.**

**Iedereen heeft een vader of een vaderfiguur in zijn of haar leven. Ik wil jullie vragen om voor jezelf na te gaan, welke kwaliteiten in je opkomen, indien je aan je vader denkt?**

**Voor mij is aanwezig en warm vaderschap een mengeling van mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten, die tot uitdrukking komen en samenwerken in :**

- A. Het hoofd , het centrum van de ratio, de analyse en het overzicht.**
- B. Het hart, het centrum van het gevoel, de liefde en de compassie**
- C. De buik: het centrum van de actie, de moed en het uithoudingsvermogen.**

**Een aanwezige man is vanuit zijn hart, verbonden met zijn hoofd en buik. In mijn coachingspraktijk begeleid ik mannen in dit proces in allerlei uiteenlopende situaties en levensgebeurtenissen.**

**Een belangrijke levensgebeurtenis is het aangaan van een bestendige relatie.**

**Hiervoor bestaat helaas weinig scholing. Het leven is hierbij de belangrijkste leerweg.**

**In mijn begeleiding benadruk ik het belang om na te gaan, in hoeverre patronen uit het gezin van herkomst doorwerken in je huidige leven.**

**Hierbij is ook de relatie met je eigen vader en je moeder bepalend.**

**Op deze wijze kunnen gezinspatronen en oude kwetsuren besproken , herkend en erkend worden. Dit is vaak een moeizaam en pijnlijk proces.**

**Als je hiertoe bereid bent , dan neem je een besluit , dat je voortaan niet langer je wil laten sturen door oude conditioneringen.**

**In een partnerrelatie oefen je emotionele vaardigheid. Hoe intiemer je met je eigen emoties kunt omgaan, hoe vertrouwder deze voor je worden en hoe beter je in staat bent om opener en authentieker in je relatie te gaan staan.**

**Als je emotioneel vaardig bent, dan werken emotionele gevoeligheid, inzicht en gezond verstand eendrachtig samen.**

**Zodra je in een reactie schiet, dan weet je , dat een oud geconditioneerd stuk in jou aan het roer zit. Je schiet dan onmiddellijk uit aanwezigheid.  
Dit gedrag is niet bevorderend voor de wederzijdse liefde en verbondenheid.**

**Een mooie metafoor voor een partnerrelatie vind ik het beeld van twee zuilen, die gezamenlijk een puntdak dragen.  
Het betreft hier de samenwerking van zelfstandigheid en verbondenheid.  
Indien de zuilen te dicht bij elkaar staan, dan gaat het puntdak wankelen!!**

**Twee mensen, die op deze wijze hun leven samen vorm geven, zijn bereid om hun kwetsbaarheid te transformeren in kracht.**

**Het delen van je gevoelens noem ik emotionele intimiteit. Je vertrouwt je partner toe om deelgenoot van jouw emoties en gevoelens te worden.  
Het delen van je gedachten noem ik geestelijke intimiteit. Je geeft jouw partner een inkijk in je gedachtenwereld, die mede bepalend is voor je gevoelens.**

**Als jullie dit veelvuldig samen oefenen, dan ontstaat er meer intimiteit en respect voor elkaars behoeften en verlangens.**

**Na verloop van tijd kan bij een of beide partners een kinderwens ter tafel komen.**

**Met de hierboven omschreven aanpak, kan diepgaand ingegaan worden op dit menselijke verlangen.**

**Bespreek met elkaar de wijze, waarop jouw ouders je hebben opgevoed.  
Welke aspecten wil je wel en welke wil je niet in jouw opvoedingsstijl meenemen?**

**Bepraat uitvoerig wat het betekent, wanneer je als partners ook ouders gaat worden.**

**Is jullie relatie op dit moment wel stabiel genoeg om deze grote veranderingen gezamenlijk aan te gaan?**

**Hoe gaan tijdens de zwangerschap en na de bevalling de taken verdeeld worden?**

**Indien een baby zich aankondigt zijn beide partners in mijn visie zwanger.  
Bij de moeder ligt de nadruk natuurlijk op de fysieke en gevoelsmatige ervaringen. Bij de vader betreft het hier geestelijke en gevoelsmatige ervaringen.**

**De vader heeft hierbij uiteraard op meerdere terreinen een flinke achterstand.**

**Hoe groter de betrokkenheid van de vader tijdens de zwangerschap is, hoe steviger hij aanwezig kan zijn bij de bevalling en de verdere levensloop van jullie kind.**

**Iedere vader moet zijn eigen rol tijdens de zwangerschap zelf invullen. Als je kiest voor de nabije rol, dan bevestig en steun je je partner. Je verdiept je in wat zij voelt, welke veranderingen er gaan plaatsvinden en hoe je haar hierbij kunt helpen. Ga in ieder geval mee naar de zwangerschapscontrole als je zelf vragen of zorgen hebt. Bespreek ook hoe je aankijkt tegen de bevalling.**

**Praat derhalve veel over je gevoelens en onzekerheden nu de baby in de buik van je partner groeit. Wees voor je partner een luisterend oor, indien zij zich zorgen maakt of angsten heeft over de baby. Kom niet met oplossingen, maar luister naar wat gedeeld wil worden.**

**De zwangerschap heeft ook invloed op jullie fysieke en geestelijke intimiteit. De aandacht van je partner gaat naast jou, nu ook naar de baby uit.**

**Als het jullie eerste kind betreft, geniet dan ook nog van de tijd, dat je met elkaar bent. Houd na de geboorte er rekening mee, dat er een periode komt waarin de baby en de vermoeidheid centraal staan.**

**Wees je bewust, dat in de zwangerschap je als vader mede verantwoordelijk bent voor een zo'n ontspannen mogelijke zwangerschap voor moeder en baby.**

**Geniet van het groeiproces van het nieuwe kindje, streel de buik veelvuldig en laat je stem op liefdevolle toon horen. Al deze bovenstaande factoren dragen bij aan een goede samenwerking onderling en hechting met jullie baby.**

**Tijdens de bevalling is het zaak om helemaal aanwezig te zijn, zodat je steun, kracht en bemoediging voor het welslagen van deze bevalling kunt geven.**

**Uiteraard zullen er veel emoties en gevoelens loskomen. Als je als vader in staat bent om tijdens de bevalling goed voor jezelf en voor je partner te zorgen, dan draag je fundamenteel bij aan het grootste levensproject van jullie beiden: de geboorte en het opvoeden van jullie nieuwe kindje.**

**Na de bevalling komt na de kraamperiode de nieuwe werkelijkheid onherroepelijk te voorschijn.**

**Je bent als partner opeens niet meer nummer een. Hoe ga je hiermee om? Hoe maak je dit bespreekbaar?**

**Er ontstaan slaapproblemen en er gebeuren onverwachts allerlei zaken, waarop je niet bent voorbereid.**

**Er verandert ook veel in de intimiteit na de bevalling. Maak dit over en weer bespreekbaar en maak duidelijk waar de wederzijdse behoeften liggen.**

**Maak als jonge vader tot slot veel tijd vrij om aanwezig te zijn met je partner en jullie nieuwe kindje.**

**Je ervaart zo samen tijdens de zwangerschap en de bevalling de geboorte van "het vader en moeder worden".**

**Deze eerste periode is ongelofelijk belangrijk voor de hechting, die ontstaat door liefdevolle en emotionele aanwezigheid.**

**Op deze wijze is aanwezig en warm vaderschap daadwerkelijk een zegen voor moeder en kind!**

**Ik ben met liefde beschikbaar om vaders hierin vanuit mijn levenservaring en deskundigheid te begeleiden.**

**[www.souldancer.nl](http://www.souldancer.nl)**