

# HOERA! EN HELP! .... Ik word MOEDER!

## In verwachting. Wat verwacht je daarvan?



In de woordenboeken spreekt men van verwachting als zijnde in afwachting van iets nieuws. Daarin zien wij woorden als **voorzicht**, **hoop** en **vertrouwen** verborgen.

Zwangerschap, op deze manier in verwachting zijn, is een levensveranderende fase in het leven van iedere vrouw. Alleen al het proces van zwanger zijn en bevallen gaat onvermijdelijk gepaard met vele zichtbare en onzichtbare veranderingen in zowel lichaam als geest. Veel vrouwen ervaren deze periode in hun leven dan ook als een achtbaan van emoties, gemoedstoestanden, lichamelijk genot en ongemakken. Daar waar veel vrouwen weinig moeite hebben de leuke aspecten van deze bijzondere ervaring te delen, de zogenaamde "roze wolk", lijkt er soms bijna een taboe te rusten op het ervaren van de minder leuke aspecten; de donderwolken, windhozen en regenbuien. Naast de vreugde, de liefde en het verheugen op, is het bekend dat twijfels, onzekerheid en gevoelens van schuld zich ook juist in deze tijd regelmatig aandienen. In zwangerschap, in baring en in de tijd daarna, ontmoeten vrouwen zichzelf als vrouw, als dochter en als moeder. Met alle emoties die daarbij horen.

Tegenwoordig kunnen vrouwen op verschillende manieren even stilstaan bij hun nieuwe en aanstaande staat van zijn. Te denken valt aan zwangerschapscursussen zoals yoga, zwemmen, haptonomie en babygym. De ervaring leert dat veel vrouwen rust en steun vinden in zowel het delen van hun ervaringen als in het samenzijn met andere 'lotgenoten'. Hoe fijn zou het zijn om alle emoties er te laten zijn, zonder oordeel van jezelf of van een ander?

Vanuit onze beroepsrollen als professionele begeleiders delen wij een visie op en ervaring van, hoe belangrijk het is om alles wat er bij (aanstaande) moederschap komt, zijn plek te laten hebben. De fysieke gesteldheid is belangrijk. En toch begint alles bij het innerlijk. Onze workshops verstrekken een uitnodiging aan het innerlijk. Hierin mogen de ervaringen, anders dan met woorden, op een laagdrempelige en zachte manier geuit worden. In elk geval in de ontmoeting met jezelf, je baby en misschien wel in de ontmoeting met anderen. Het erkennen en het bewust aandacht schenken aan de donderwolken kan als bevrijdend en/of verhelderend ervaren worden. Tijdens deze workshop ben je niet alleen fysiek kunstzinnig bezig, maar zal je ontdekken dat er momenten van helder bewustzijn naar boven zullen komen. Dit kan tijdens maar ook na het werken plaatsvinden. Jouw visie op bepaalde vragen of problemen kunnen hierdoor bevestigd, versterkt of gewijzigd worden.

Wij nodigen deelnemers uit om de ontmoeting met zichzelf, met hun baby en met hun gevoelens in kleur en beeld op papier vorm te geven. In verwachting zijn is voor velen een tijd van in alle opzichten raken, aanraken en aangeraakt worden. In onze workshop maken wij gebruik van papier en (hoofdzakelijk) pastelkrijt, materialen waarin juist dit aspect terug te vinden is.

*Het leven is als tekennen zonder gum (Harold de Vries).*

Dat geldt ook voor nieuw leven.

In onze workshop is geen gum te vinden. Onze aandacht is gericht op het innerlijke proces en veel minder op het uiterlijk resultaat (kunstwerk). Wat niet wegneemt dat deelnemers soms versteld kunnen staan van hun eigen innerlijke bronnen en utingsvermogen.

Een workshop duurt 2.5 uur. Wij zorgen voor materialen en een zorgvuldige begeleiding.

*Yvonne Rozemeijer (kunstzinnig therapeute), Tina Willekes-Scoon (coach, professionele begeleider)*