



→ De Mother's Blessing van de zwangere Linda Ensink op Kemna, omringd door vriendinnen en familie.

b

Bij een Mother's Blessing wordt een zwangere vrouw geëerd door haar 'tribe'; met kralen, bloemen, lieve woorden en massages. 'Voel de verbinding.'

tekst Maud Beucker Andreae, foto's Dingena Mol

We gaan deze oervrouw verwennen

"Hebben jullie allemaal je kaars mee?" vraagt Cassandra Schreuder aan de tien genodigden van haar cliënt Linda Ensink op Kemna (32). Schreuder organiseert Ensink op Kemna's Mother's Blessing in de woonkamer van de aanstaande moeder, nu 32 weken zwanger.

In tegenstelling tot de meer bekende babyshower, waar de baby centraal staat en lollige cadeaus als luiertaarten worden gegeven, gaat het bij een Mother's Blessing om het eren en verwennen van de moeder in wording, door middel van verzorging en andere rituelen. De voor haar belangrijkste vrouwen, in Ensink op Kemna's geval een aantal vriendinnen, haar zusje, moeder en schoonmoeder, vormen de *tribe* van de zwangere, zegt doula of zwangerschapscoach (zie kader) Schreuder eerder aan de telefoon. Mannen zijn in principe welkom, maar, zegt Schreuder: "Het gebeurt niet vaak en ik ben ook geen voorstander, het geeft echt een ander soort energie."

De blessing is gebaseerd op de traditie Blessing Way van de Noord-Amerikaanse Navajo-indianen, maar dan verwesterd, en lijkt in de wereld van zwangerschap en geboorte een trend te worden. Het ook daar ingedaalde besef van het belang van duurzaamheid en de behoefte aan mentale steun maken de traditionele, materialistische babyshower misschien wel binnenkort passé.

Gaby van Mierle, geboorte- en zwangerschapsbegeleider en eigenaar van praktijk Puur Zwanger, legt een extra laagje spiritualiteit op de Mother's Blessing: "De Navajo's zagen de viering als een afspiegeling van de geboorte. De aanstaande moeder kan zich zo beter voorbereiden op wat er komen gaat."

In Ensink op Kemna's geval is dit geen goed nieuws; deze blessing vindt plaats op de zondagmiddag van storm Ciara, hopelijk geen voorbode voor een weeenstorm tijdens haar bevalling.

Voeten in een teiltje

Het is warm in de woonkamer. De ruimte is afgesloten van de buitenwereld met halfdichte luxaflex. Hier is Ensink op Kemna bevallen van haar eerste kind, in een geboortebad. "Dat kun je huren, maar ik heb er inmiddels een gekocht." Ze droomt van een zelfde soort bevalling als de eerste, die binnen zes uur was gepiept. Op het dressoir foto's van haar zoon, en lijstjes met teksten als 'Forget the butterflies, I feel the whole zoo when I'm with you'.

Ensink op Kemna's *tribe* is om haar heen neergestreken op de door Schreuder meegebrachte roodbruine meditatiekussentjes, in het midden ronde rieten matjes en schapenvellen. Het middelpunt zelf zit in een schommelstoel, haar voeten in een teiltje met warm water, geurende olie en bloemen. Nadat iedereen op aanwijzing van Schreuder is 'geaard en geland' - 'voel je perineum op het kussen' - steekt de stam één voor één de meegebrachte kaarsen aan.

Schreuder vertelt nog maar eens dat de vrouwelijke energie vandaag centraal staat, 'die staat voor intuïtie, gevoeligheid en verbinding', in tegenstelling tot manlijke energie, 'die is individualistisch en daadkrachtig'. Het verklaart waarom de heren des huizes - man Pim, zoon



Dienende vrouw

Een doula wordt ook wel zwangerschaps- of geboortecoach genoemd. Het woord doula komt uit het oud-Grieks en betekent letterlijk dienende vrouw. Ze staat zwangere vrouwen bij op de weg naar de geboorte, vooral op mentaal gebied. Een doula kan ook tijdens de bevalling helpen. "Ze is een geruststellende factor voor de moeder, maar ook voor de aanstaande, vaak nerveuze, vader," zegt doula Cassandra Schreuder. Er zijn zo'n 400 doula's in Nederland, schat Schreuder. "Van hen werkt een groot deel slechts af en toe, zo'n twintig hebben er echt hun beroep van gemaakt." Doula is een vrij beroep, maar er zijn verschillende cursussen en opleidingen, met opleidingsdagen verdeeld over zes maanden tot een jaar. Zwangerschapsbegeleider en -yogadocent Gaby van Mierle geeft aan dat ongeveer een op de zes van haar cliënten met een doula bevalt. Over het aantal Mother's Blessings zijn geen cijfers; Van Mierle geeft er nu ongeveer vier per jaar, Schreuder jaarlijks zo'n zes.



Hippie?

Sabrina Leidelmeijer (37) kreeg een Mother's Blessing georganiseerd door Gaby van Mierle. "Ik was heel blij met mijn Mother's Blessing, ik voelde me gedragen. We mediteerden, mijn vriendinnen schreven wensen en we visualiseerden in de cirkel ook mijn bevalling. Twee vriendinnen waren vrij sceptisch, vonden het typisch iets voor 'hippie Sabrina'. Extra lief dat ze er toch waren. Mijn bevalling liep uiteindelijk helaas totaal niet zoals ik had gehoopt, ik kreeg geen thuisbevalling maar een keizersnede. Maar de positieve teksten en de kaars die ik over had gehouden aan die vrouwencirkel, had ik bij me in het ziekenhuis; ze gaven mij kracht en vertrouwen. Als ik nog een kindje krijg, zou ik zeker weer een blessing willen."

Thijs (van anderhalf) en kater Teun – vandaag elders zijn ondergebracht.

Intussen klinkt wat licht getokkel en dwarsfluitmuziek en is het tijd voor het rondje intenties. De dames moeten om de beurt iets aardigs zeggen over en tegen Ensink op Kemna, met in de hand een rozenkwarts, 'een steen die helpt te leven vanuit je hart', aldus Schreuder. Woorden als 'dicht bij jezelf', 'oervrouw', 'krachtig' en 'intuïtief' vallen herhaaldelijk, net als de eerste tranen bij de ontvanger. "Zit het er nog op?" vraagt Ensink op Kemna over haar mascara en lacht, terwijl ze haar wangen droogdept. "Vandaag is Linda jullie koningin," vervolgt Schreuder met zachte stem. "We gaan haar dan ook kronen en verwennen."

Ze heeft het over taakjes, waarbij 'de tribe de koningin mag masseren en voor haar een bloemenkroon mag knutselen'. Na enige aarzeling stelt een vriendin voor Ensink op Kemna's linkerhand te masseren. De rest van de groep schuifelt ook haar kant op en begint te kneden en te plukken, aan hoofd, handen en voeten; alle vrouwen zijn nu aan het masseren en knutselen. Het praten verstomt, af en

toe wordt gegiecheld, de pure chocolaatjes en gedroogde vijgen gaan rond.

Ensink op Kemna is ontspannen en laat het zich welgevallen: "Ik ben erg van het aanraken." Schreuder moedigt de groep af en toe aan: "Stop er bij elke aanraking weer een grote dosis liefde in, meiden, voel de verbinding."

Een ketting voor kracht

De koningin van vandaag is inmiddels gekroond door een vriendin, maar er is nog niet genoeg geknutseld; iedereen heeft ook een kraal meegebracht. Tasjes met hartjes komen tevoorschijn, kralen in verschillende vormen en maten worden eruit gevist. De tribe rijgt ze aan een ketting, wederom begeleid met zoete woorden. De ene vriendin: "Ik heb er drie meegenomen, de driehoek als symbool voor 'yoni', de tantrische term voor het vrouwelijk geslacht." Een ander wenst Ensink op Kemna een 'behouden bevalling' en dat ze 'kan dragen wat haar toekomst'.

Iemand geeft een kraal van barnsteen, voor 'vrolijkheid en warmte'. De laatste vriendin komt met een kraal uit het kralenkistje van haar dochter. Ze kijkt wat beschaamd: "Je krijgt nog een échte." Ensink op Kemna vindt het juist heel dierbaar, zegt ze, zo'n kraal uit dochters kistje.

Wanneer alle kralen geregen zijn, wordt de ketting om de nek van de aanstaande moeder gehangen. Het is de bedoeling dat zij het sieraad bij zich houdt tijdens de bevalling, om er kracht aan te ontlenuen, legt Schreuder uit.

Het laatste onderdeel is het schrijven van positieve teksten op kaartjes. 'Keep breathing' schrijft er een, een ander googelt wat er komt met 'However birth goes, I am proud of myself'. De afgelopen twee uur is de aanstaande moeder gepamperd en gezegend; die moet er klaar voor zijn. De kaarsen worden uitgeblazen, de tribe vertrekt. De storm weer in.

'De aanstaande moeder kan zich zo beter voorbereiden op wat er komen gaat'

4x Hollandse handtas

productie Esther Muller



Neusje van de zalm

Het spiksplinternieuwe Amsterdamse tassenlabel Soun – IJslands voor 'afval' – wil luxe brengen zonder schuldgevoel. Dat doet het met innovatieve materialen en Italiaans vakmanschap. De eerste collectie is gemaakt van zalmhuid. Dit is een bijproduct van de visindustrie, dat dankzij Soun een nieuw leven krijgt in plaats van een enkeltje vuilnisbak. De huiden worden gelooid en geveerd zonder schadelijke chemicaliën. **Prijs: €650, www.sounleather.com**



Beetje bij beetje

Onder eigen naam lanceerde Lilay Yuzgulen onlangs haar modelabel met een focus op tijdloze ontwerpen. De ontwerpster is een voorstander van slow fashion en brengt steeds één product op de markt. Uiteindelijk moeten al die producten samen een volledige garderobe vormen. Het eerste product is handtas Faye. Een tas in beperkte oplage, waarvan de gebruikte materialen zo efficiënt mogelijk zijn gecombineerd. **Prijs: €450, www.lilayyuzgulen.com**



Stadstas

Wie dol is op de stad zal als een blok vallen voor de tassen van Osier. Alle modellen van het Amsterdamse label zijn vernoemd naar bekende plekken en wijken als het Vondelpark en De Pijp. Osier is een vegan merk met een volledig transparant productieproces. De tassen worden in Europa gemaakt en zelfs het verpakkingsmateriaal is plasticvrij en recyclebaar. **Prijs: €330, www.osier.studio**



Je rug op

Precies een jaar na de lancering komt Dusq met de Vegan Bag. Een rugzak gemaakt van 100 procent gerecycled pet-canvas met waterproof coating. Geschikt voor op reis, naar school en werk, want een 15 inch laptop past er precies in. Langs de zijkant zit een dubbele rits waardoor je makkelijker bij je spullen kunt. **Prijs: €139, www.dusq.nl**