

**Met het  
oog  
op jou**



Betreft: Mindful met je baby - Groepstraining

Door: Mhooj - Annalies Otten Hagen

### **Data 2019**

Dag: Zaterdag

Tijd: 14.00 -16.30 uur

Plaats: Groepsruimte Dominicanenklooster

### Groep MFS-Baby-1 Periode Mei – Juli

11, 18 en 25 mei, 8, 15 en 22 juni, 6 en 13 Juli. Terugkombijeenkomst 7 september.

### Groep September – November

28 september, 5, 12 en 19 oktober, 2, 9, 16 en 30 november. Terugkombijeenkomst 1 februari 2020.

### **Doelstelling**

Mindful met je baby is een Mindful Parenting training die moeders/vaders met een baby kan helpen om een nieuwe balans te brengen in hun leven na de enorme verandering die een nieuwe baby met zich meebrengt. Moeders/vaders leren om op kalme, onbevooroordeelde manier voor hun baby te zorgen, en opmerkzaam te zijn voor hun signalen, zodat zij daar sensitief op in kunnen spelen. Daarnaast helpt Mindful met je baby om beter om te gaan met verschillende vormen van stress waar jonge moeders/vaders mee te maken kunnen krijgen, zoals stress rondom het gezondheidsklachten, slapen of huilen van de baby. Tijdens de Mindful met je baby training leren moeders/vaders de vaardigheden om hun stress te reguleren, op een vriendelijke manier aandachtig te zijn met zichzelf en hun baby, en goed voor zichzelf te zorgen. Daardoor zijn zij weer voldoende emotioneel beschikbaar voor hun baby zijn en kunnen zij de baby een veilige basis geven.

### **Doelgroep**

Moeders/vaders en Vaders met een baby of dreumes in de leeftijd van 0 tot 1,5 jaar. Mogelijk ervaar je bij momenten stress in relatie tot de verzorging van je/jullie kind. Je bent geïnteresseerd en gemotiveerd om je vaardigheden te vergroten en te verdiepen als het gaat om het verzorgen en opvoeden in aandacht.

## **Inhoud**

Deze training bestaat uit 8 groepsbijeenkomsten van 2 uur per week (inclusief een pauze), en een terugkom-bijeenkomst 8 weken na het einde van de training. Bij 7 van de 9 sessies zullen zowel de moeders/vaders/vaders als hun baby's en dreumesen aanwezig zijn, zodat de ouders de mindfulness vaardigheden leren toepassen in de situatie waarin ze het nodig hebben, namelijk in het contact met hun baby.

Mindfulness training is ontwikkeld door Jon Kabat Zinn en is gebaseerd op een combinatie van Westerse kennis over stress en Oosterse meditatietechnieken. Mindfulness training is een aandachtstraining waarbij u leert om doelbewust aandacht geven, zonder oordeel, in het huidige moment.

De training bestaat uit:

- o Meditatie oefeningen
- o Oefeningen gericht op het omgaan met stress
- o Oefeningen gericht op het contact met uw kindje
- o Uitwisselen van ervaringen in de groep
- o Oefeningen en opdrachten voor thuis zodat het geleerde zoveel mogelijk geïntegreerd wordt in het dagelijks leven.

## **Wetenschappelijk onderzoek**

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat Mindfulness lichamelijke en psychische klachten vermindert, zoals angst en depressie. Het draagt bij aan de mogelijkheid te ontspannen en verhoogt het gevoel van energie, levenslust en geluk. Tevens vergroot het de effectiviteit van sommige andere behandelingen. Daarnaast blijkt dat Mindful Parenting belangrijke positieve effecten heeft op de opvoeding en opvoedingsstress.

Uit het onderzoek naar Mindful met je baby wordt bevestigd dat ook in deze training waar de baby's bij aanwezig zijn, de moeders/vaders na de training minder last hebben van angst en depressie, een betere kwaliteit van leven hebben en minder last van opvoedingsstress. Daarnaast blijken zij mindfulness vaardigheden te kunnen toepassen in hun dagelijks leven en de zorg voor hun kind, en hebben zij meer compassie voor zichzelf dan voor de training. Dit alles heeft effect op hoe de moeders/vaders hun baby's ervaren: moeders/vaders geven aan dat het gedrag en het temperament van de baby's makkelijker wordt (bijvoorbeeld beter troostbaar en vrolijker).

## **Tarief en kans op korting trainingstarief**

€ 445,00 inclusief Intakegesprek, werkboek + audiomateriaal

De training betreft een 8-weekse Mindfulnessstraining, gegeven door een Mindfulnessstrainer cat.1.en komt zodoende in aanmerking voor vergoeding.

De eerste drie trainingsgroepen die Praktijk Mhooj - Annalies vanaf 2019 verzorgt in Overijssel, maken deel uit van een onderzoek naar de effectiviteit van de training Mindful met je baby, betreffende ouders zonder psychi(atrische) problematiek. Deelnemers kunnen in aanmerking komen voor korting op het trainingstarief. Interesse? Neem contact op met Annalies.

Bron tekst: <https://www.uvaminds.nl/site/trainingen/mindful-met-je-baby>