



POSTNATAL DOULA TRAINING

MOTHERING THE MOTHER

14 - 16 JUNI 2019 - ROTTERDAM



Geef je nu op voor de intensieve 3 daagse training voor iedereen die moeders na de bevalling extra steun wil geven

Juist als de kraamzorg vertrokken is, de partner weer aan het werk gaat en de wereld weer door gaat, ontstaat er voor veel vrouwen een moeilijke tijd. Velen missen het netwerk die voorziet in sociale en praktische steun, veel kraamvrouwen voelen zich eenzaam en zijn onzeker over hun nieuwe bestaan als moeder.

Geboren worden en bevallen zijn twee bepalende momenten in ons leven. Deze training geeft je de kennis en vaardigheden om deze overgang voor het jonge gezin zo liefdevol en rustig mogelijk te laten verlopen. Een stressvrije, harmonieuze eerste 4 tot 6 weken vormen het fundament voor veilige hechting en stabiel gezinsleven.

Datum: vrijdag 14 tot zondag 16 juni 2019

Tijd: 9.00 tot 18.00 uur

Adres: Rotterdam

Prijs: €375 excl BTW (€350 training en €25 lidmaatschap)

Taal is Nederlands

Onderwerpen

* Waarom postnatale ondersteuning? We gaan diep in op de veranderingen en processen die juist de eerste 40 dagen na de geboorte kenmerken.

* Fysiologie en emotionele behoeftes van moeder, kind en gezin. Geeft inzicht in de stemming en hormonale veranderingen van de moeder en haar behoeftes. Ook kijken we naar wat er gaande is bij de partner en eventueel de andere kinderen in het gezin. Hoe kunnen we hier als verzorgende op inspelen?

* Koken en recepten

Geeft informatie en praktische tips vanuit Ayurvedische kennis over het bereiden van sterkende en helende maaltijden voor post-partum moeders. Tijdens de training zullen we samen voedsel bereiden wat energetische en fysieke ondersteuning geeft aan het helend vermogen van het lichaam van de moeder, de vertering en de melkproductie.

* Postnatale ondersteuningstechnieken en rituelen

We leren je postnatale ondersteuningstechnieken zoals belly binding, voetmassage, vaginaal stoombad en het rebozo sluitingsritueel.

* Jouw diensten en werkzaamheden

We werken aan onze innerlijke houding van dienstbaarheid en besteden aandacht aan verbindende communicatievaardigheden. Ook gaan we in op onderwerpen als: Wat voor soort ondersteuning kan je bieden? Hoe werkt het Postnatal Support Network en hoe bouw je een eigen netwerk op in je regio? Hoe kan je een gezin ondersteunen om hun eigen netwerk aan te spreken voor extra hulp?

Voor wie?

De training is voor iedereen (man en vrouw) die gemotiveerd is om het verschil te maken voor jonge gezinnen, dus bijvoorbeeld doula's, kraamverzorgenden, familieleden/vrienden, verpleegkundigen, verloskundigen en yogadocenten.

Door wie?

Ingrid Bal is kundalini yogadocent, postnatale doula en coördinator voor PSN in Nederland. Ze geeft training op het gebied van postnatale zorg en geeft yogales in haar woonplaats Geldrop. Ze is autodidact in het vak communicatie en heeft haar kennis en ervaring opgedaan als gastvrouw in de horeca en als communicatie manager in het bedrijfsleven. Ze is getrouwd, heeft twee zonen en is een gepassioneerd tuinder. Ze heeft veel kennis over voeding en kruiden en hoe die na de geboorte moeder en kind kunnen ondersteunen.

Kosten

De kosten voor de training zijn €375 euro excl BTW drie dagen inclusief 25 euro lidmaatschap voor het Postnatal Support Network. De kosten zijn inclusief een warme postpartum lunch. Kosten voor overnachting en eventueel ontbijt en diner zijn apart op te vragen.

Hiervoor krijg je:

- Drie dagen training (inclusief thee, snacks en lunch overdag)
- Uitgebreide handleiding (Engelstalig)
- Een jaar lidmaatschap van het PSN (met mogelijkheid een profiel van jezelf en je diensten aan te maken op de website)
- Certificatietraject (dit behelst het geven van 40 uur postpartum ondersteuning als vrijwilliger aan een gezin in jouw regio, het schrijven van een verslag, het laten invullen van een feedback formulier door het gezin en een eindgesprek via Skype of live met 1 van de opleiders).

Het bedrag is exclusief overige maaltijden en een slaappleaats. Zoek je een slaappleaats dan helpen we je graag zoeken!

Meer informatie en aanmelden kan via Selina Marcey selina_marcy@hotmail.com via en telefoonnummer 06-37010793

POSTNATAL SUPPORT NETWORK

Dit evenement wordt georganiseerd door het Post Natal Support Network. Een wereldwijde organisatie van vrijwilligers. Onze missie is om kennis te verspreiden over het grote belang van langere postnatale ondersteuning (minstens 40 dagen), vrouwen daadwerkelijk postnataal te ondersteunen en om trainingen te geven aan professionals en vrijwilligers. www.postnatalsupportnetwork.com