

# Mindfulness Based Childbirth

voor kraamverzorgenden



MBCP  
Academy

Mindfulness als praktisch bruikbare  
tool voor partusassistentie.

MBCP Academy

## Waarom Mindfulness Based Childbirth (MBC) voor kraamverzorgenden?

Kraamverzorgenden weten als geen ander hoe bijzonder de zwangerschap en de bevalling zijn in het leven van mensen. Het is een van de grootste life events. De reis naar het ouderschap, een reis die gepaard gaat met hele snelle lichamelijke veranderingen. Maar er vindt ook een psychische voorbereiding plaats op het krijgen van een kind, hetgeen gepaard kan gaan met heftige emoties, zoals onzekerheid en angst.

De steeds stijgende verwijscijfers voor pijnbestrijding, en het dalende vertrouwen in de thuisbevalling zijn zorgelijke ontwikkelingen:

- ✓ Onze geboortezorg medicaliseert.
- ✓ Onze unieke positie als Nederland verdwijnt.
- ✓ Aanstaande ouders zijn in toenemende mate angstig voor een veelal prachtige gebeurtenis.

- ✓ Het percentage post partum depressies en traumatische bevalervaringen is te hoog.
- ✓ De positie van de kraamverzorgende en eerstelijns verloskunde staan onder druk.
- ✓ Het wordt steeds moeilijker om aankomend zorgverleners voldoende ervaring te bieden met de fysiologische (thuis)baring.

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat aanstaande ouders en zorgverleners opnieuw kunnen vertrouwen in het geboorteprocés? Hoe kunnen we zorgen dat het aantal traumatische bevalervaringen gaat dalen? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat twee krachtige beroepsgroepen behouden blijven?

Een goede begeleiding van aanstaande ouders tijdens de bevalling is hiervoor in onze visie essentieel. Continue begeleiding en vroege inzet van partusassistentie zijn hierin krachtige tools. Een ruim scala aan vaardigheden bij de assisterend kraamverzorgende hebben een enorme meerwaarde.

## Wat biedt het Mindfulness Based Childbirth programma?

Dit aangepaste programma voor kraamverzorgenden kent haar herkomst in het Mindfulness Based Childbirth & Parenting (MBCP). MBCP is een formeel mindfulnessprogramma, ontwikkeld (voor aanstaande ouders) door verloskundige Nancy Bardacke in samenwerking met Jon Kabat-Zinn.

Mindfulness reduceert baringspijn, stress en angst en biedt de berende een toegenomen gevoel van controle. Het programma combineert deze positieve effecten van mindfulness met realistische verwachtingen voor de bevalling en een breder perspectief op de Nederlandse geboortezorg. Dit alles uit zich in een hogere tevredenheid over het verloop van de baring, een teamgevoel samen met zorgverleners, een hoge mate van betrokkenheid van de partner en minder noodzaak tot pijnbestrijding.

*“Wanneer je angst loslaat, blijft er alleen gewaarwording over.”*

*Robert Brouwer*

*“MBCP does not get you the birth you want, but gets you to fall in love with the birth you get.”*

*Quote Deelnemster*

## Wat is mindfulness?

De meest gebruikte definitie van het beoefenen van mindfulness komt van Jon Kabat-Zinn:

*“Op een speciale manier oplettend zijn: bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zónder te oordelen.”*

Een eerste aspect van mindfulness is het bewust kunnen richten van de aandacht. Waarop we onze aandacht richten, is minder belangrijk dan de kwaliteit van die aandacht.

Het tweede belangrijke aspect van mindfulness is de houding waarmee je de aandacht richt. Dit laat zich het best omschrijven in een achttal houdingselementen waarmee men iedere ervaring van moment tot moment kan onderzoeken.



In MBC voor kraamverzorgenden maken de deelnemers kennis met en oefenen ze de houdingselementen van mindfulness. Deze vormen de rode draad door de diverse onderdelen van de workshop. Door diverse werkvormen toe te passen leert de kraamverzorgende gebruik te maken van diverse tools, ondersteund door deze houdingselementen. In de praktijk draagt dit bij aan een succesvolle begeleiding van de barendende en haar partner.

## Welke thema's komen aan bod in Mindfulness Based Childbirth?



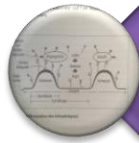
Mindfulnessoefeningen



Kennis over het pijnsysteem durante partu en haar 'volumeknop'



Omgaan met pijn (oefeningen met ijs)



Coaching van de barende en haar partner

- Wie is de barende van nu?
- Hoe komt het dat het verwijzingspercentage voor pijnstilling stijgt?
- Wat is mindfulness?
- Wat is mindfulness niet?
- Hoe kan de barende mindfulness inzetten tijdens de wee en weeën pauze?
- Wat als puffen niet werkt?
- Hoe kan een kraamverzorgende met mindfulness de barende ondersteunen?
- Hoe kan de kraamverzorgende de partner helpen werkelijk tot steun zijn.
- Hoe werkt het menselijk pijnsysteem?
- Hoe komt het dat men minder pijn heeft met mindfulness?
- Stressreductie bij partners.

## In deze workshop werkt de kraamverzorgende aan diverse competenties

- Zich op de behoefte en verwachtingen van de klant richten
- Informeren en communiceren
- Geruststellen
- Aandacht geven en begrip tonen
- Coaching en begeleiding
- Bevorderen van zelfredzaamheid
- Ondersteunen van de verloskundige

## De kraamverzorgende leert diverse praktische vaardigheden

- 20 tools voor baringspijn
- 10 massagetechnieken
- Coachingsvaardigheden durante partu
- Een ontspannen ademhaling zonder puffen

*“Pijn hebben en pijn leiden zijn twee heel verschillende dingen. De kunst is het verschil te zien.”*

*Lilian Wirken*

In het magazine kraamsupport verscheen een artikel over deze workshop: <https://mindfulzwangerenbevallen.nl/in-de-media/>

## Zorgverleners over Mindfulness Based Childbirth:

Meer dan zeventig zorgverleners (verloskundigen, gynaecologen, verpleegkundigen en kraamverzorgenden) volgden reeds het Mindfulness Based Childbirth programma en maakten kennis met de unieke bouwstenen van de training voor aanstaande ouders.

Zorgverleners over dit programma:

“Ik heb inzicht gekregen in hoe iedere zwangere/barende anders reageert en dat er een heel scala aan handvatten is om iedere barende/zwangere anders te helpen. Ik heb ervaren wat afleiding doet met het opvangen van de weeën (focussen).”

“Ik heb in de training geleerd hoe de zwangere kan omgaan met situaties die angstige gedachten oproepen. Hoe kan zij omgaan met pijn tijdens de bevalling.”

“De oefeningen waren goed toepasbaar en voelden niet zweverig (dit had ik wel verwacht). Positief dus!”

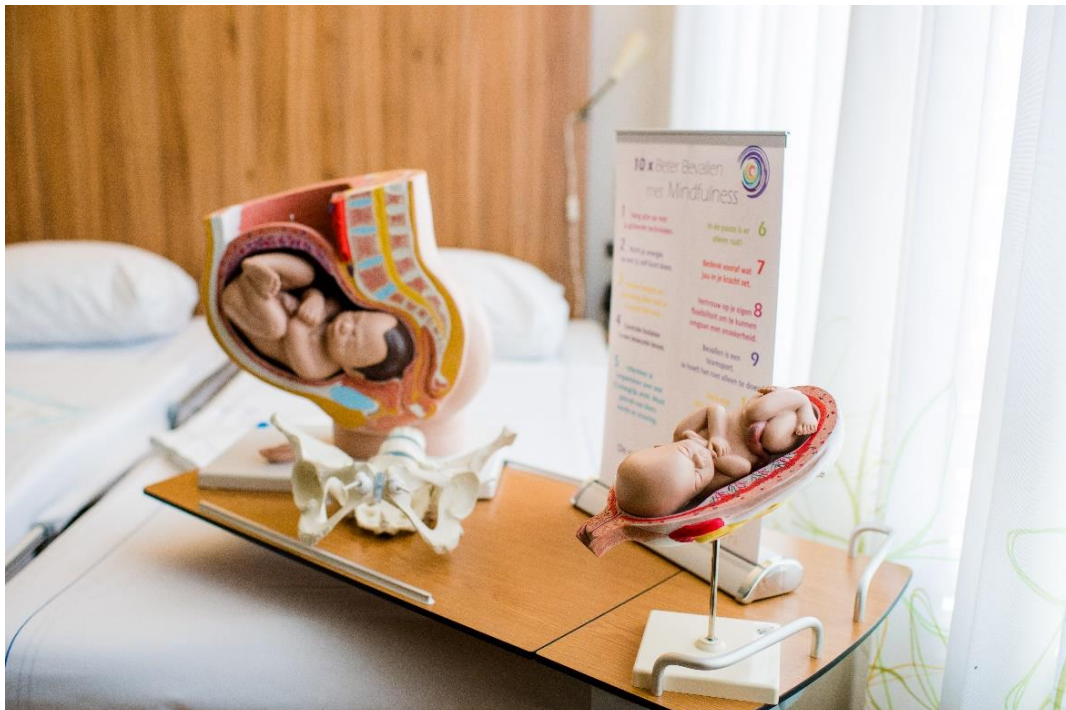
“Ik zie dat mindfulness me kan leren accepteren dat je het niet perfect kan doen. Dichter bij mezelf blijven.”

“Makkelijke effectieve tools om meer rust te creëren tijdens zwangerschap en bevalling. Met vertrouwen, geen angst.”



## Mindfulness Based Childbirth

Voor wie:	kraamverzorgenden
Groepsgrootte:	maximaal 18 deelnemers, minimaal 8 deelnemers
Tijdsinvestering:	4 uur
Data:	in overleg
Tarieven:	open inschrijving: €75, incompany tarieven op aanvraag





## MBCP Academy

Het bedrijf MBCP Academy is een hechte samenwerking tussen Lilian Wirken, Natascha Deguelle en Yvonne Tuinte, geboren uit de gemeenschappelijke passie voor verloskundige zorg en mindfulness. MBCP Academy heeft zich tot doel gesteld om mindfulness beschikbaar te stellen voor iedere aanstaande ouder én verloskundig zorgverlener in Nederland, en daarnaast zoveel mogelijk bij te dragen aan de verdere wetenschappelijke onderbouwing van de werkzaamheid van Mindfulness Based Childbirth & Parenting.

De trainingen en werkvormen berusten op ruime ervaring met medisch specialistische zorg, arbeidsgeneeskunde, medisch onderwijs, coaching en mindfulnessmeditatie. We streven ernaar een bijdrage te leveren aan een gezondheidszorg, waarbij aandacht, veerkracht en bevlogenheid als kernelementen worden gezien. Dit draagt bij aan een gezonder werkklimaat voor de zorgverlener en een verbetering van de gezondheidszorg voor de patiënt/cliënt.

## Wie verzorgt uw incompany-workshop?

### Lilian Wirken

Lilian Wirken is verloskundige, reeds 17 jaar werkzaam bij Verloskundigen Oosterhout. Ze is uitgever en auteur van het boek 'Als bevallen spannend is, met vertrouwen in verwachting'. Ze is coach/counselor en trainer Mindfulness Based Childbirth & Parenting, en tevens gekwalificeerd in MBCT en MBSR. Ze begeleidde 10 jaar Methodisch Intercollegiaal Overleg. Met regelmaat is ze gastdocent op de Verloskunde Academie.

[linkedin.com/in/lilianwirken](https://www.linkedin.com/in/lilianwirken)





**MBCP**  
Academy

Wilt u meer informatie, of heeft u belangstelling?

We staan u graag te woord.

[www.mbcpacademy.nl](http://www.mbcpacademy.nl)

[info@mbcpacademy.nl](mailto:info@mbcpacademy.nl)

Lilian Wirken

Yvonne Tuinte

Natascha Deguelle