**Accreditatie 8 weekse MBSR voor verloskundig zorgprofessionals.**

Mindfulness is leven in aandacht, met een open gewaar zijn, leven in het nu en zonder oordeel vriendelijk aanwezig zijn in het nu.

De toepassing van mindfulness leidt tot groei en verdieping van de verloskundige competenties: gezondheidsbevorderaar, communicatie, beroepsuitoefenaar/professionaliteit, coach en counselor en samenwerking, maar daarnaast verhoogt het ook de kwaliteit van zorg en bevordert een betere zelfzorg;

Mindfulness voor verloskundigen draagt bij aan verdieping van:

§  **Gezondheidsbevorderaar:** begeleiding van de cliënt in het proces van aandacht en  bewustwording van haar eigen gezondheid, die van haar kind, gezin en omgeving en stimuleren tot gedragsverandering daar waar gewenst. Maar nasst het bevorderen van de gezondheid van de zwangere cliënt moet een zorgprofessional ook de gezondheid van zichzelf en collegae bevorderen. Mindfulness draagt bij aan adequate zelfzorg.

Mindfulness laat zien waar je geneigd bent automatische denk- en gedragspatronen te hebben en helpt je te werken met meer aandacht en een helder bewustzijn van wat er allemaal speelt. Op deze manier ben je meer bewust van wat je denkt, voelt en ervaart waardoor je op een andere en manier kan reageren in plaats van uit automatische patronen, overtuigingen of aannamen. Je leert zuiverder en objectiever waar te nemen zonder kleuring of aannamen. Door te zien wat je wat je denkt, voelt en ervaart ben je je eerder bewust van grenzen en kun je hier zorgvuldiger mee omgaan. Ook leer je waar je eigen valkuilen liggen en welke automatische stresspatronen je hebt ontwikkeld. Je leert herkennen waar deze niet meer behulpzaam zijn.

Door dit bewustwordingsproces zelf te doorlopen kun je de elementen ervan later vertalen naar nuttige adviezen voor de cliënten die je begeleidt. Door inzicht in het proces van stress en pijn, kun je de cliënt ondersteunen tijdens de zwangerschap en bevalling.

§  **Communicatie:** goede communicatie vraagt dat je een open houding hebt voor het perspectief van de ander. Luisteren met de intentie de ander te willen begrijpen. Maar daarnaast ook een open houding hebben naar je eigen perspectief, wat er bij jezelf wordt opgeroepen door hetgeen je hoort.

Tijdens de training wordt uitgebreid aandacht besteed aan mindful communiceren. Allereerst door te (leren) luisteren met aandacht, zonder direct vragen te stellen of met oplossingen te komen. Het opmerken van je eigen gevoel, gedachten en lichamelijke sensaties speelt een belangrijke rol. Vervolgens leer je om met aandacht een dialoog te kunnen hebben, waarbij je het perspectief van beide partijen recht doet.

§  **Professionaliteit:** de betekenis van het bieden van kwaliteit van dienstverlening vanuit aandacht voor zelfzorg en met aandacht voor de wensen en behoefte van de cliënt. Mindfulness is een training waarbij uitgebreid aandacht wordt besteed aan zelfzorg. Het verkennen van grenzen en hier wijs op reageren maar ook het vinden van balans tussen energie gevers/nemers. Het verkennen van grenzen maar ook leren opmerken waar voor jou de grens ligt en hoe je hier op kan anticiperen.

§  **Coach en counselor:** coaching van de cliënt bij het nemen van beslissingen rondom de zwangerschap, geboorte en kraamtijd. De cliënt stimuleren haar eigen beslissingen te nemen. Eigen kracht en (veer) kracht van cliënt stimuleren. Je bent als verloskundig zorgverlener een cliënt tot dienst zonder hierin je zelf te verliezen of je eigen “verhaal” mee te nemen in het aangeven van mogelijkheden en het stimuleren tot het nemen van eigen beslissingen.

§  **Samenwerking:** observeren, opmerken en handelen naar wat de situatie vraagt, met het versterken van eigen regie en zelfmanagement van de cliënt als uitgangspunt. Door middel van mindful communiceren leer je om beter te luisteren, op te merken wat de communicatie met je doet, even afstand te nemen en van daaruit te reageren.

**Les 1;  2,5 uur. Kennis maken met Mindfulness/ automatisch piloot.**

**Leerdoelen:**

\*wat is mindfulness en welke voordelen biedt het?

\*Het leren opmerken van de automatisch piloot.

\*Hoe kun je je zintuigen gebruiken bij het vergroten van je aandacht?

Allereerst gebruiken we de rozijnoefening om kennis te maken met aandachtsbeoefening en het herkennen van de automatische piloot. Daarna gebruiken we de aandacht voor verschillende lichaamsdelen als focuspunt om ons bewustzijn te ankeren in het moment.

\*Het gericht leren richten van onze aandacht naar verschillende plekken.

**Programma sessie 1; De automatische piloot**

19.00 – 19.30 uur; Kennismaking en uitleg Mindfulness. Intro op de training

19.30 -  20.00 uur; Voorstellen van de deelnemers en intentie meditatie

20.00 – 20.30 uur; Rozijn meditatie en inquiry

20.30 – 21.20 uur; Bodyscan en inquiry

21.20 – 21.30 uur; Uitdelen lesmateriaal en uitleg huiswerk.

Huiswerk;

\*Doornemen van de reader na sessie 1 ( 20 min)

\* Elke dag oefenen met aandachtsgerichte oefening (bodyscan) en noteren van bevindingen. 35 – 40 minuten per dag.

\*Elke eerste hap van de maaltijd mindful eten

\*Een dagelijks activiteit met aandacht doen. (bv douchen, tanden poetsen, tafel dekken)

**Les 2; Waarnemen en interpreteren/gedachten zijn geen feiten**

**Leerdoelen;**

\*Het leren opmerken dat waarnemen en interpreteren van situaties twee verschillende dingen kunnen zijn en afhankelijk van de situatie/ persoon. Het is niet zozeer wat er gebeurt, maar wat we ervan maken dmv van onze eigen interpretaties (onze eigen zienswijze)

\*Leren dat je gemoedstoestand van invloed is op je interpretatie van de waarneming.

\*Reacties zijn mogelijk gebaseerd op oude bekende patronen.

\*Het leren inzetten van de zintuigen om de aandacht te richten, directe aandacht brengen naar de waarneming en de interpretatie uit te stellen.

\* Het leren herkennen hoe snel je oordeelt over situaties (prettig/onprettig/neutraal)

**Programma sessie 2;**

19.00 – 19.20 uur: Begroeting/ raam kijk oefening/ terugkoppeling oefening. ( Inzetten van de zintuigen bij rechtstreekse waarneming. Horen en zien)

19.20 – 20.00 uur: Bodyscan

20.00 – 20.40 uur: Inquiry bodyscan nu en bespreking van huiswerk

20.40 - 21.00 uur: Ik loop over straat oefening (waarneming/interpretatie)

21.00 - 21.20 uur: Inleiding in de ademmeditie de ademmeditatie en uitleg houding

21.20 – 21.30 uur: Afsluiting en uitleg huiswerk

**Huiswerk;**

\*Doornemen van de reader over sessie 2

\*Elke dag de bodyscan 35 en invullen logboek: 35 minuten

\*Invullen van het logboek prettige gebeurtenissen. Elke dag een prettige gebeurtenis opmerken en opschrijven. Deze oefening stelt mensen in staat om zich bewuster te worden van gedachten/gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die met prettige ervaringen gepaard gaan: 3 min per dag

\*Een paar keer van de week oefenen met de ademmeditatie 5 – 10 per dag;

**Les 3; Van doen naar zijn**

Leerdoelen;

\*Het leren om de aandacht bewust naar de eerste reactie op een ervaring te brengen.

\*Het leren opmerken van de reactie op de ervaring (prettig/onprettig of neutraal)

\*Het leren om uit de Doe-modus te stappen en gewaar te zijn in het moment.

\*Het leren opmerken dat de geest vaak op de achtergrond bezig is met het voltooien van onafgemaakte zaken en toekomstige doelen.

\*Het leren opmerken hoe piekeren ontstaat

\*Het leren dat de ademhaling en het lichaam altijd aanwezige elementen zijn waarop we ons kunnen concentreren om weer helder aanwezig te zijn, de geest tot rust te brengen en onszelf in de Zijns-modus te brengen in plaats van altijd maar bezig te zijn.

\*Het leren opmerken van oude gewoontepatronen van de geest.

\*Het leren werken met lichamelijke grenzen en intensiteit en leren onze grenzen te accepteren.

\*Het leren van nieuwe manieren om voor ons zelf te zorgen

Programma

19.00 – 19.20 uur: Begroeting en meditatie gericht op adem/lichaam en geluid.

19.20 – 20.00 uur: Liggende bewegingsoefeningen

20.00 - 20.30 uur: Inquiry en bespreken van huiswerk

20.30 - 20.45 uur; Loopmeditatie

20.45 – 21.15 uur: Zitoefening gericht op reflectie van een prettige gebeurtenis en nabespreking gericht op gedachten/emoties/lichamelijke sensaties.

21.15 – 21.25 uur: Introductie 3 minuten ademruimte

21.25 – 21.30 uur: Bespreking huiswerk en afsluiting

Huiswerk:

\*Het doornemen van de reader van les 3; 15 minuten

\*Om de dag oefenen met bodyscan/ liggende bewegingsoefeningen : 40 min per dag

\*Invullen van het logboek onprettige gebeurtenissen: 3 min per dag

Het opmerken van gedachten/gevoelens/ lichamelijke sensaties tijdens een onprettige gebeurtenis. De uitdaging ligt in het opmerken van wat er gebeurt en vervolgens het opmerken van wat je doet met wat je opmerkt. (weerstand, (zelf-oordeel), weg willen hebben)

\*Elke dag een 3 minuten ademruimte nemen; 3- 5 minuten per dag

**Les 4; Erbij blijven**

Leerdoelen;

\*Het leren opmerken van gedachten/gevoelens/lichamelijke sensaties en onze reactie op onprettige gebeurtenissen. (cognities/emoties/lichamelijke sensaties zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden)

\* het leren opmerken wat ons steeds weg haalt uit het huidige moment (afdwalen/piekeren)

\* Het leren opmerken van afkeer bij jezelf die voortkomt uit de behoefte om deze ervaring niet te hebben,

\*Het leren bij een ervaring te blijven, hoe die ook maar is, of het nu prettig of onprettig. \*Het verband leren leggen van eigen reactiepatronen/standaardpatronen op stress (vermijden/piekeren/onderdrukken)

\*Het op een zorgzame manier eigen grenzen leren verkennen en daar wijs op te anticiperen.

Programma;

19.00 – 19.30 uur: Begroeting en zitmeditatie (gehele zitmeditatie)

19.30 – 20.00 uur: Inquiry zitmeditatie en bespreking huiswerk

20.00 - 20.30 uur: Staande bewegingsoefeningen

20.30 – 21.15 uur: Bespreking van een onprettige gebeurtenis waarbij gedachten/emoties/lichamelijke sensaties/gedrag worden uitgewerkt. Daarna wordt koppeling gemaakt met stress. Uitleg stress (vluchten/vlechten/bevriezen)

21.15 – 21.30 uur: gedicht “de herberg”, bespreking huiswerk en afsluiten met 3 min ademruimte.

Huiswerk;

\*Doornemen van de reader na les 4 (15 minuten)

\*afwisselend de ene dag zitmeditatie en de andere dag bewegingsoefeningen gedurende deze week; (35 minuten per dag)

\*Invullen logboek stressvolle gebeurtenissen van deze week (5 minuten per dag)

\*3 minuten ademruimte een paar keer per dag inzetten

**Sessie 5; Van stressreactie naar stress respons**

Leerdoelen;

\*Inzicht krijgen in eigen automatische stresspatronen en hoe de geest automatisch reageert op stress. Het tegemoet reden, toestaan en loslaten van wat moeilijk is.

\*Het verschil te leren tussen een stressreactie en stress respons.

\*Het constructief om leren gaan met stress door middel van bepaalde oefeningen en het inlassen van pauze.

\*Het leren opmerken van automatische stress patronen bij anderen.

\*Het op een zorgzame manier eigen grenzen leren verkennen en daar wijs op te anticiperen.

\*Inzicht in het proces van stress en pijn en hoe je hier als verloskundig zorgverlener op kunt anticiperen.

Programma;

19.00 – 19.20 uur; Halverwege de training een korte evaluatie; Leer ik? groei ik? Verander ik? En doe ik de training op de manier waarop ik me had voorgenomen de training te doen? Kan ik bij sturen en wat heb ik hierin nodig? Wat gun ik mezelf aankomende weken?

19.20-20.00 uur; Gehele zitmeditatie

20.00- 20.25 uur: Inquiry zitmeditatie en thuiswerk

20.25- 20.40 uur: Psycho-eductie stress in het lichaam/ het zwangere lichaam

20.40 – 21.20 uur: Het bespreken van stressvolle situaties uit het logboek, automatische stresspatronen en deze te herkennen. Hoe kan je reageren op stress?

21.20 – 21.30 uur; Afsluiten met 3 minuten ademruimte en uitleg huiswerk.

Huiswerk;

\*Doornemen van de reader na les 5 (15 minuten)

\*Afwisselend de ene dag oefenen met zitten in aandacht en de andere dag de liggende of staande bewegingsoefeningen of de bodyscan. (35 minuten per dag)

\*3 minuten ademruimte

\*Invullen van het logboek moeizame communicatie ( 5 minuten per dag)

\*Aandacht geven aan je reacties tijdens de stresssituaties en oefenen met het geven van een respons tijdens moeilijke situaties, verken alternatieven manieren van reageren.

**Les 6: communicatie in aandacht**

Leerdoelen;

\*Inzicht krijgen in eigen communicatie (actief/reactief/agressief/passief)

\*Mindful communicatie door middel van mindful luisteren

\*Het leren inzetten van mindfulness tools gedurende moeilijke of moeizame communicatie (tijdens oa communicatie zorgverleners onderling, of zorgverlener/cliënt)

\*Het verdiepen van de mindfulness beoefening en leren je eigen automatische patronen te herkennen en daar op een andere manier op te reageren.

\*Het op een zorgzame manier eigen grenzen leren verkennen en daar wijs op te anticiperen.

\*Het inzicht krijgen in hindernissen tijdens de meditatie versus moeilijke situaties in het dagelijks leven.

Programma;

19.00- 19.30 uur; Staande bewegingsoefeningen.

19.30 – 20.00 uur; Zitmeditatie

20.00 – 20.30 uur; Inquiry gericht op zitmeditatie en bewegingsoefeningen. Psycho-educatie hindernissen die je tegen kan komen tijdens de meditatie)

20.30 – 20.50 uur: communicatieoefening in tweetallen

20.50 – 21.10 uur; plenaire communicatieoefening

21.10 – 21.25 uur; Nabespreking communicatieoefeningen

21.25- 21.30 uur; Uitleg stilte dag en huiswerk, afsluiten met 3 minuten ademruimte.

Huiswerk;

\*Doornemen van de reader na les 6 (15 min)

\*Afwisselend de ene dag oefenen met zitten in aandacht en de andere dag liggende of staande bewegingsoefeningen of de bodyscan. Je kan ook experimenteren zonder audio bestanden. (35 min per dag)

\*3 minuten ademruimte inzetten bij moeilijke gebeurtenissen.

\*Bewustwording van je eigen communicatiepatronen gedurende de komende week (privé en tijdens werkomstandigheden zoals spreekuren/diensten in communicatie met andere zorgverleners en cliënten).

\*Ga voor jezelf na wat je gedurende de dag tot je neemt aan lichamelijk en geestelijk voedsel. (bv kranten, tv gesprekken, social media)

**Stilte- oefendag; 6 uur (360 minuten)**

Leerdoelen;

\*verdiepen van de mindfulnessbeoefening van afgelopen weken.

\*leren opmerken van moeilijkheden en het aanleren van copingstrategieën die ook werkzaam zijn in het dagelijks leven.

\*verstillen en vertragen. Het opmerken van de doe- en zijns-modus.

10.00 uur. Welkom en bespreken grondregels deze dag

10.15 uur. Liggende bewegingsoefeningen afsluiten met bodyscan

11.15 uur. Koffie/thee met aandacht in stilte

11.35 uur. Zitten in aandacht volledige versie met begeleiding

12.05 uur. Lopen in aandacht met instructie

12.25 uur. Zitten in aandacht met alleen instructie in het begin en voorlezen gedicht

12.45 uur. Lunchpauze in stilte

13.30 uur. Staande bewegingsoefeningen

13.40 uur. Meditatie liefdevolle vriendelijkheid

14.00 uur. Lopen in aandacht buiten met focus op twee zintuigen

15.00 uur. Bergmeditatie

15.20 uur. In tweetallen bespreken hoe de stiltedag is ervaren.

15.40 uur. Plenair delen (voor wie dat wil)

15.55 uur. Afsluiten van de stiltedag en uitleg overgang naar de rest van de dag, voorlezen gedicht.

**Les 7; Leven en werk en balans**

Leerdoelen;

\*Leren opmerken welke activiteiten energie geven en welke energie kosten

\*Het vaardig leren anticiperen wanneer er meer energienemers dan -gevers zijn

\*Het vaardig leren anticiperen en voor onszelf zorgen als we merken dat onze stemming verandert. Door bijvoorbeeld doelbewust bepaalde activiteiten te ondernemen.

\*Het leren opmerken van eigen alarmsignalen (grenzen verkennen, automatische reacties)

\*Draagkracht leren verhogen door een actieplan te maken.

\* Goede zelfzorg leren

\*Het signaleren van alarmsignalen bij zwangere cliënten (draagkracht/draaglast)

Programma;

19.00 – 19.35 uur; Begroeting, korte bodyscan en daarna in tweetallen bewegingsoefening

19.35- 20.00 uur; Zitten in aandacht zonder begeleiding ( beginnen met een gedicht)

20.00- 20.30 uur; Inquiry voorgaande meditaties, thuiswerk en stiltedag ( uitdagingen)

20.30- 21.20 uur; Oefeningen gebaseerd op energie gevers/nemers, goede zelfzorg, plan van aanpak, uitleg uitputtingspiraal ( zowel in tweetallen als plenair)

21.20 – 21.30 uur; Afsluiting met uitleg huiswerk.

Huiswerk;

\*Doornemen van de reader na les 7 (15 minuten)

\*Zelf dagelijks oefenen met een van de aandachtmeditaties (35 minuten per dag)

\*Zelfevaluatie; Wat heb je geleerd van de training? Wat heeft de training voor je betekend?

**Les 8; Deze laatste les duurt de rest van je leven**

Leerdoelen

\*Inzicht in hoe je al het aangeleerde van afgelopen training in de praktijk brengt.

\*Inzicht in hoe goede zelfzorg van belang is voor jezelf maar ook in relatie naar je privé contacten/ cliënten en andere zorg professionals.

\*Het maken van een plan voor een andere manier van leven (instandhouding en uitbreiding van mindfulness en van een zorgzamere en bewustere manier van zijn)

\*Het aanleren van compassie en mededogen zowel naar jezelf toe als zorgprofessional.

\*Implementatie mindfulness in je dagelijks leven, zowel privé als tijdens werk.

Programma;

19.00 – 19.40 uur; Begroeting, bodyscan en nabespreking

19.40 – 20.10 uur; Zitmeditatie

20.10 - 20.40 uur; Inquiry en hoe ga je om met wat je geleerd hebt deze training (implementatie )

20.40 – 21.20 uur; Plenaire evaluatie. Wat is het belangrijkst wat je hebt geleerd over jezelf?

21.20 – 21.30 uur; Uitleg literatuur, verdieping en vervolgmogelijkheden. Gedicht en stilte als afsluiting.