

Aanvrager accreditatie Yvonne Baars

Doelstelling van het programma:

Na het met goed gevolg afronden van deze training is de deelnemende verloskundige bevoegd zelfstandig de cursus HypnoBirthing® the Mongan method aan zwangere stellen te geven en mag de deelnemer zich HypnoBirthing® Practitioner noemen of HypnoBirthing® docent zoals we in het Nederlands zeggen.

De deelnemer is daarmee aangesloten bij het HypnoBirthing the Mongan Method Institute wat een voorwaarde is om lid te kunnen worden van Vereniging HypnoBirthing Nederland.

De training bestaat uit 2 delen:

- **Training Introductie in Hypnose**

Verwerven van kennis en praktische vaardigheden omtrent hypnose.

- **HypnoBirthing practitioners training**

Begrippen, oefeningen en vaardigheden van de zwangerschaps cursus HypnoBirthing overdragen zodat de verloskundige in staat is om zwangere vrouwen met hun partner deze cursus aan te bieden.

Docenten

Al jaren werken Benita en Yvonne aan een grotere bekendheid van HypnoBirthing in Nederland en zorgen zij voor een structuur waarin de Nederlandse practitioners op een prettige manier kunnen samenwerken en deskundigheid kunnen vergroten. In 2014 vroeg HypnoBirthing grondlegster Marie Mongan hen daarom om Faculty Member te worden, en gaf hen toestemming de opleiding in het Nederlands te gaan geven.

Yvonne Baars werkt sinds 2000 als coach voor mensen met uiteenlopende levensvragen en werk gerelateerde ontwikkelingsvragen binnen de sociale dienstverlening. Vanaf de geboorte van haar oudste dochter in 2005 is zij haar werk steeds meer gaan toespitsen op het coachen van gezinnen in de zwangerschap, voorbereiding op de geboorte en babytijd. Ze is een gepassioneerde en ervaren Antenatal Educator, HypnoTherapeut, trainer, coach, zwangerschapsyoga docent, babymassage docent en Dunstan babytaal trainer. Zowel in de groepslessen als in de individuele hypnotherapie stemt zij zich af vanuit haar hart om ouders precies datgene te bieden wat hen helpt de beste omstandigheden te creëren voor de geboorte. Een warm welkom voor hun baby. Het is Yvonne's missie zoveel mogelijk baby's te helpen een zachte landing te maken in hun nieuwe leventje. Met veel enthousiasme geeft ze de practitioners training. Want hoe meer practitioners de HypnoBirthing cursus geven hoe groter het sneeuwbaaleffect zal zijn, voor ouders en baby's.

Yvonne is getrouwd, heeft 2 dochters en woont in Arnhem, Nederland

Benita Verheem ondersteunt sinds 2001 (aanstaande) moeders bij het geven van borstvoeding en werkt sinds 2007 als doula. In 2011 kwam HypnoBirthing op haar pad en herkende ze, als hypnotherapeut, meteen de enorme meerwaarde van

ouders vooraf in hun kracht helpen komen, wijzen op beslissingsmogelijkheden en het behoud van eigen regie en vooral de macht van ontspanning. Benita's toegevoegde waarde is dat zij de theorie steeds omgezet ziet worden naar de praktijk, doordat ze geregeld bij geboortes aanwezig mag zijn. En dat zij niet de enige is die enthousiast is over HypnoBirthing moge duidelijk zijn. Steeds meer mensen, met beroepen zowel binnen als buiten de geboortezorg, kloppen bij Yvonne en Benita aan om deze kennis op te doen en door te geven. Een mooie ontwikkeling! Benita is getrouwd, heeft 2 dochters, 2 zonen en een hond en woont in Breukelen, Nederland.

Benita en Yvonne geven deze opleiding heel graag samen zodat er altijd 1 van hen beschikbaar is voor persoonlijke aandacht als daar behoefte aan is. Deze opleiding wordt door velen ervaren als life-changing, zowel op professioneel als persoonlijk gebied. Benita en Yvonne zorgen samen voor een integrale, veilige leeromgeving waar naast veel inspiratie ook veel ruimte is voor plezier.

Waarom is de docentenopleiding HypnoBirthing geschikt voor verloskundigen?

Er zijn steeds meer verloskundigen die geïnteresseerd zijn in een andere manier van omgaan met pijn tijdens de geboorte en d.m.v. het geven van deze cursus geven ze zwangere vrouwen en hun partners informatie, oefeningen, vaardigheden. Anders omgaan met pijn en pijnbeleving begint met goede voorbereiding op de geboorte in de zwangerschap. Ook geeft het hen inzicht in een andere kijk op zwangerschap en geboorte.

Contacturen: 34 inclusief pauzes, na aftrek pauzes 26 uur.

De cursus werd gegeven in De Toffe Peer te Ruinerwold in Drenthe.
Kosten opleiding: € 1295,00

Donderdag 9 november 2017

9.00 - 9.30 uur: Inloop met koffie en thee

9.30 - 11.30 uur

Yvonne Baars en Benita Verheem verwelkomen de cursisten. Zij stellen zich voor en iedereen wordt gevraagd zichzelf voor te stellen en hun motivatie voor de training te delen.

De groep krijgt gedurende 1,5 dag les in hypnose en de bijbehorende technieken. Deze dag wordt verzorgd door Yvonne Baars

Introductie in hypnose

11.30 - 12.45 uur

- Wat is hypnose en wat is het niet?
- Wat is zelfhypnose

- Visie op hypnose vanuit het HypnoBirthing Institute
- DVD (10 min.) waarin de werking van Hypnose bij pijn wordt aangetoond door middel van universitair onderzoek
- Uitleg diverse vormen van hypnose
- Toepassingen van hypnose
- Redenen voor gebruik van hypnose tijdens het geboorteprocés
- Wat is de toegevoegde waarde van hypnose bij HypnoBirthing?
- HypnoBirthing geboortefilm, hoe ziet gebruik van hypnose tijdens de geboorte eruit?
- De verschillende wetten van de geest worden uitgelegd
- Basiskennis van hersenactiviteit, frequentie banden van hersengolven worden uitgelegd
- Waar kun je de verschillende frequenties aan herkennen?
- Wat ervaar je in de verschillende staat en wanneer?
- Demonstratie hypnose oefening

12.45-13.45 uur: Lunch pauze

13.45- 15.15 uur

- Wat gebeurt er in ons brein bij bewust- en onbewust gedrag?
- Hoe intentie en overtuigingen ervaringen creëren
- De verschillende wetten van de geest worden uitgelegd en er wordt besproken op welke manier deze de geboorte beïnvloeden
- Op welke manier kunnen kritische gedachten worden omzeild?
- Hoe boodschappen worden ingeprent in de hersenen en ons gedrag bepalen
- Algemene ideeën van zwangere vrouwen en hun partners over hypnose en wat is jouw taak als docent om hiermee om te gaan?
- Oefening
- Kan iedereen in hypnose gaan?
- Wat zijn bevorderende en belemmerende factoren?
- Vragenlijst om hypnotiseerbaarheid vast te stellen wordt ingevuld en doorgenomen
- Contra-indicatie voor hypnose
- Gevaren van hypnosegebruik door niet- gekwalificeerde personen
- Hypnose oefening
- Hoe leert een cliënt diep te ontspannen?
- De 4 leerstijlen worden uitgelegd en besproken
- Cursisten doen zelf een test om te bepalen welke leerstijl hun voorkeur heeft.
- Oefening, leerstijl bij anderen herkennen.
- Inventariseren van persoonlijke voorkeuren en karakteristieken in hypnose

15.15 – 15.45 uur: Pauze

16.45- 17.30 uur

- Verschillende stijlen hypnose inducties
- Directe of indirecte benadering
- Oefening; hoe deze stijlen toe te passen.
- Hypnotic Convincers
- Belang van een goed hypnotisch rapport en wat daar voor nodig is.
- Robot theorie, het lichaam is een robot van je gedachten
- Voorbeelden van lichamelijke reacties op gedachten en gevoelens worden doorgenomen
- Het belang van hypnotische convincers wordt uitgelegd.
- De groep gaat de volgende convincers ervaren: lemonsript convincer, lichte arm/zware arm, wijzende vinger, oogrol suggestibiliteit, progressieve ontspanning

Vrijdag 10 november 2017

08.30 - 09.00 uur: Ontvangst met koffie en thee

De tweede dag met het onderwerp:

verdieping in de hypnose, gegeven door Yvonne Baars

09.00 -10.30 uur

- DVD; can the mind control pain?
- Hoe bereik je veranderingen met behulp van hypnose?
- Benodigde onderdelen nader uitgelegd
- Het belang van de houding van de docent
- Waar moet je als docent op letten en voor zorgen om de kans op succes te vergroten
- Wetten van de mind/gedachten die invloed hebben op verandering, psychofysieke respons, harmonieuze attractie, geloof en acceptatie, ontspanning, visualisatie, vervanging, mentale oefening.
- Affirmaties; wat zijn dat, hoe te gebruiken, waar moeten ze aan voldoen en wat zijn de voordelen?

10.30 – 11.00 uur: Pauze

11.00 - 12.45 uur

- Gebruik van ankers in hypnose
- Wat is een anker?
- Hoe helpt een anker de berende vrouw?
- Hoe wordt dit toegepast?
- Gebruik van een anker wordt in de groep geoefend
- Onderdelen van hypnose
- Hypnose initiëren, verdiepen, gebruik van suggesties, er weer uit komen.
- Verschillende manieren om hypnose te initiëren
- Welke tekenen laat een persoon in hypnose zien?

- Wat kan een persoon in hypnose ervaren?
- Gebruik van suggesties in hypnose
- Hypnose oefening
- Trance verdiepen, uitleg over wat dit is
- Hoe kun je trance verdiepen en waarom is het belangrijk?
- 7 manieren van trance verdiepen
- Diepte van trance bepalen
- Uitleg van de scripts die in de cursus gebruikt worden
- De scripts worden onderling geoefend
- Belang van het loslaten van beperkende gedachten
- Oefening om beperkende gedachten te traceren wordt doorgenomen
- Loslaten van beperkende gedachten in hypnose wordt ervaren en geoefend.

Evaluatie van de training “introductie in Hypnose”

12.45 - 13.45 uur: Lunch pauze

HypnoBirthing® practitioners training.

Deze 2,5 dagen van de opleiding worden afwisselend gegeven door Yvonne Baars en Benita Verheem

De introductie in hypnose is nu bekend en deze dagen worden gebruikt om de zwangerschapscursus van begin tot einde door te lopen. Alle onderdelen worden uitgelegd, voorgedaan en geoefend aan de hand van de practitioners Syllabus die de deelnemende verloskundige ook zal gaan gebruiken wanneer zij zelf de cursus gaat geven aan zwangere stellen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een power point presentatie, demonstratie, zelf oefenen, films van geboortes, DVD's en flipover.

13.45 -15.15 uur

Benita Verheem :

Unit 1: Dehypnotiseren (van de huidige, gangbare kijk op geboorte naar een positieve verwachting)

- DVD HypnoBirthing geboortes
- Benita Verheem vertelt waarom Marie Mongan HypnoBirthing heeft ontwikkeld
- Voordelen van HypnoBirthing en 10 stappen naar een zachte HypnoBirthing geboorte worden doorgenomen.

15.15 - 15.45 uur: Pauze

15.45 - 16.30 uur

Yvonne Baars:

- Geschiedenis van vrouwen en baren. Hoe is angst ontstaan.
- Invloed media op zwangere vrouwen en onze geboorte cultuur
- Uitleg van de werking van de baarmoederspieren bij ontspanning en bij angst en stress.
- Angst – spanning – pijn syndroom van Grantly Dick Read wordt uitgelegd aan de hand van het autonome zenuwstelsel en de invloed op geboorte. Er wordt

geoeffend hoe dit uit te leggen en welke visualisaties hierbij gebruikt kunnen worden.

•

17.15 - 17.30 uur

Benita Verheem

- Wat zijn de 5 basis principes van HypnoBirthing?
- Achtergrond taalgebruik (vanuit NLP)
- Invloed van taalgebruik op de zwangere en barendende vrouw en waarom HypnoBirthing gebruik maakt van andere woorden
- Uitleg welke uitwerking regulier taalgebruik tijdens de bevalling op de moeder kan hebben en welk ander woord er in de HypnoBirthing cursus gebruikt wordt. Zodat er woorden gebruikt worden die bijdragen aan wat wenselijk is.
- Uitleg hoe hypnose en diepe ontspanning een positieve werking hebben op geboorte.
- Hoe leg je uit wat hypnose is en hoe de verbinding tussen lichaam en geest werkt. De robottheorie. Voorbeelden hiervan in het dagelijkse leven worden doorgenomen.
- Oefening conflicterende opdrachten wordt ervaren. Naderhand wordt doorgenomen hoe deze oefening in de cursus na te bespreken.

Uitleg visualisatie en hoe deze de fysieke ervaring beïnvloed. Dit ervaren aan de hand van een oefening. Cursisten leren hoe ze deze oefening kunnen uitleggen, aanbieden en nabespreken

Zaterdag 11 november 2017

8.30 - 9.00 uur: Inloop met koffie en thee

9.00 - 9.45 uur

Yvonne Baars:

Unit 2: Verliefd worden op je baby, prenatale en postnatale binding en lichaam en geest voorbereiden op een succesvolle geboorte

- Belang van prenatale binding
- Hoe kunnen stellen al een band opbouwen met hun baby tijdens de zwangerschap?
- Visualisatie oefening "contact maken met je ongeboren kind"
- Binding met de baby direct na de geboorte, belangrijke aspecten hiervoor worden doorgenomen
- DVD: What Babies Want

9.45 - 10.30 uur

Benita Verheem

- DVD: Self attachment van Dr. Lennart Righart
- Het kiezen van een zorgverlener

- Het kiezen van geboorte omstandigheden

10.30 -11.00 uur: Pauze

11.00-12.00

Yvonne Baars:

- Uitleg achtergrond en gebruik light touch massage
- Licht touch massage wordt geoefend in de groep
- Uitleg van de 3 verschillende ademhalingstechnieken in HypnoBirthing
- Alle 3 de ademhalingsoefeningen worden geoefend in de groep
- Ademhalingstechniek in combinatie met visualisaties

12.00 - 13.00

Benita Verheem:

- Verschillende korte ontspanningstechnieken om snel te ontspannen en om ontspanning te verdiepen worden uitgelegd, ervaren en nabesproken.
- Hoe bied je deze oefeningen aan in de cursus aan zwangere stellen
- Fysiologie bewaren door een gezonde manier van leven
- Aanbevelingen voor gezonde voeding in de zwangerschap

13.00 - 14.00 uur: Lunch pauze

14.00-14.45 uur

Yvonne Baars:

- Bewegen in de zwangerschap en oefeningen ter bevordering van een gezonde zwangerschap en een soepele baring
- Oefeningen om het lichaam klaar te maken voor de geboorte
- Uitleg perineum massage
- DVD 15 min. van een HypnoBirthing geboorte

14.45 - 15.15 uur: Pauze

15.15 - 16.15 uur

- Hypnotische ontspanning en visualisatie
- Regenboog ontspanning, wordt door de hele groep ervaren
- nabespreking regenboog ontspanning

16.15 -17.30 uur

Yvonne Baars afgewisseld met Benita Verheem

Unit 3: Voorbereiden op het verwelkomen van je baby door gevorderde visualisaties en verdieping

- Het maken van geboortevorkeuren (geboorteplan)
- Waar moet je op letten bij het maken zodat ze gelezen worden?
- Hoe communiceer je geboortevorkeuren zodat ze gerespecteerd worden?

- Visualisaties met script worden doorgenomen en geoefend, openende bloesem, arm-pols test, time distortion, blauwe satijnen linten
- Dieptemeter, handschoen, HypnoBirthing controle schakelaar oefening, hoe bied je deze oefening aan, waar moet je op letten en hoe moet je hem nabespreken?
- Oefenen met mede cursisten

Zondag 12 november 2017

08.30 - 09.00 uur: inloop met koffie en thee

9.00 - 10.00 uur

Benita Verheem

- Ultieme verdieping van de ontspanning voor de geboorte. Sleutelwoordenscript ervaren en oefenen.
- Hoe ga je om met weerstand van cursisten in je cursus?
- Wat te doen bij stuitligging?
- Speciale omstandigheden in de zwangerschap die gezien moeten worden door de zorgverlener

10.00 - 10.45 uur

Yvonne Baars

Unit 4: Baren met liefde, overzicht en samenvatting van de geboorte

- Natuurlijke manieren om geboorteproces op gang te brengen en te houden
- Hoe het lichaam met je en voor je werkt
- Uitleg en oefenen hoe de hypnose oefening “loslaten van beperkende gedachte en gevoelens” aan zwangere stellen moet worden aangeboden. Deze oefening is ervaren tijdens de eerste 2 dagen van de training tijdens de “introductie in hypnose”

10.45 - 11.15 uur: Pauze

11.15 - 12.00 uur

Benita Verheem

- Start van de geboorte, waaraan is deze te herkennen?
- Wat kun je doen wanneer de geboorte begint?
- Soepele overgang naar het ziekenhuis
- Oefening; Vaardigheden en attitude van de geboortepartner
- Hoe leg je aan zwangere stellen uit wat er in het lichaam en met de baby gebeurt tijdens de geboorte
- Hoe gaat de geboorte verder, wat kun je doen, wat kan de partner doen, waar aan te denken?

12.00 - 12.45 uur

Yvonne Baars

- Houdingen voor de openingsfase worden doorgenomen en geoefend

- De rol van de partner in HypnoBirthing, tijdens de voorbereiding op de geboorte en de geboorte zelf
- Affirmaties voor de partner
- Gids voor de geboortepartner wordt doorgenomen
- Oefening rollenspel; hoe kun je omgaan met voorgestelde interventies

12.45 - 13.45 uur: Lunch pauze

14.15 - 15.00 uur

Benita Verheem

- DVD watergeboortes
- Psychologische oorzaken vertragen geboorteproces
- Welke HypnoBirthing technieken kunnen worden gebruikt wanneer er sprake is van een vertraging van het geboorteproces?
- Herpositioneren van de baby dmv hypnose wanneer baby niet goed ligt. Uitleg en oefenen.
- Visualisaties voor de verschillende geboorte fases

15.00 - 15.30 uur: Pauze

15.30 - 16.15 uur

Yvonne Baars

- Tekenen van gevorderd geboorteproces
- Hypnose sessie: De Ultieme verdieping voor bevalling en geboorte

Unit 5: De geboorte, de grote finale en binding

- Houdingen voor de geboorte van de baby worden doorgenomen en geoefend
- Wat kun je doen?
- HypnoBirthing geboortefilm

16.15 - 17.15 uur

Benita Verheem en Yvonne Baars

- Geboorteademhaling versus bekende perstechniek
- Ultieme verdieping tijdens de geboorte fase
- Geboorte houdingen
- Wat gebeurt er direct na de geboorte?
- Wat is belangrijk voor de baby direct na de geboorte?
- Uitleg over het belang van borstvoeding
- Hoe fysiologie goede hechting beïnvloed
- Aspecten die dit proces bevorderen worden doorgenomen

17.15 - 17.30 uur

Afsluiting en Evaluatie

Uitleg over het maken en indienen van test. Uitleg over het ontvangen van het Amerikaanse certificaat.

De testen moet worden gemaïld naar Benita Verheem. Dit geldt zowel voor “introductie in hypnose” als voor “HypnoBirthing in de praktijk”. Na goedkeuring van de test ontvangt men van het HypnoBirthing Institute USA het Amerikaanse certificaat HypnoBirthing practitioner en is men bevoegd de cursus HypnoBirthing te geven aan zwangere stellen.

Afsluiting en invullen evaluatie formulier.

Einde opleiding HypnoBirthing docent