De training het Meadiarium zoveel meer dan een geboorteplan is ontwikkeld door Meacoaching. Het geboorteplan zoals blijkt uit de ervaringen van zorgverleners en vanuit wetenschappelijk onderzoek, slecht gedeeltelijk de beoogde winst te geven. Het Meadiarium richt zich de vrouw in haar totaal, het richt zich op de context van wie ze is. De vrouw zelf is de gene die ons haar context kan aanbieden. Daarbij gaat het Meadiarium uit van zowel de angsten, onvermogens als vaardigheden en vermogens. Daarmee wordt de vrouw bewust van zichzelf als mens in haar leven en van haar zorgbehoefte. Met dit als uitgangspunt wordt het mogelijk een nog betere aansluiting te maken tussen de zorgverlener en zorgvrager. Wat is het Meadiarium en hoe werkt dit in de praktijk, daar draait het om bij deze training.

Deze training is voor verpleegkundigen, verloskundigen, arts-assistenten, verloskundige coaches, maatschappelijk werkers, gynaecologen en kraamverzorgenden, allen die betrokken zijn bij de 9 maanden waarin de vrouw in zorg is.

**Duur van de training:**

De training is tweedelig. In totaal zijn het 7 uren.

Het eerste deel is ontdekken wat het Meadiarium is en hoe het werk. **De duur is 4 uur.**

Het tweede deel is een verwerkingsopdracht waarbij er 2 cases verwerkt worden en ingeleverd worden ter beoordeling aan Meacoaching. **Het aantal uren daarvoor is 3 uur.**

**Opbouw Programma**

* Bespreken wat een geboorteplan is, vanuit de KNOV standaard evenals de doelen. 60 minuten
* Wetenschappelijk onderzoek bespreken 45 minuten.
* Verschil Meadiarium en geboorteplan 30 minuten
* Hoe werkt het Meadiarium? 105 minuten.

**Leerdoelen Meadiarium zoveel meer dan een geboorteplan**

* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen wat een geboorteplan is volgens de KNOV standaard.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen wat de voordelen zijn van een geboorteplan volgens de KNOV standaard.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen wat het artikel: Een plan voor de bevalling: Een zorg ethisch onderzoek naar de ervaring met geboorteplannen in het licht van hoop, verwachting en ongewisheid rondom de baring, geschreven door Margriet Lambregtse en Aletta Oosten uit 2018, aangeeft wat de kracht en de beperkingen zijn van het geboorteplan.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen wat haar/zijn ervaringen zijn met geboorteplannen.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen of zij de zwangere vrouw beter leren kennen aan de hand van eigen ervaringen.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen wat de eigen ervaring in relatie tot het artikel: Een plan voor de bevalling: Een zorg ethisch onderzoek naar de ervaring met geboorteplannen in het licht van hoop, verwachting en ongewisheid rondom de baring, geschreven door Margriet Lambregtse en Aletta Oosten uit 2018, zijn.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen of zij de zwangere vrouw beter leren kennen aan de hand van eigen ervaringen.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen welke 2 soorten geboorteplannen er zijn en welke voordelen en beperkingen er zijn aan deze verschillende geboorteplannen.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen wat een Meadiarium is.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen wat het doel van het Meadiarium is.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen wat de verschillen zijn tussen een geboorteplan en het Meadiarium.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen hoe het Meadiarium zich verhoudt ten opzichte van het artikel: Een plan voor de bevalling: Een zorg ethisch onderzoek naar de ervaring met geboorteplannen in het licht van hoop, verwachting en ongewisheid rondom de baring, geschreven door Margriet Lambregtse en Aletta Oosten uit 2018.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen hoe het Meadiarium werkt.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen voor wie het Meadiarium bedoeld is.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen wat de valkuilen zijn voor het Meadiarium.
* Aan het einde van de training is de cursiste instaat om te benoemen hoe de bespreking van het Meadiarium in de praktijk kan verlopen.
* Aan het einde van de training is de cursist instaat om te benoemen hoe het

Meadiarium geïmplementeerd kan worden in de eigen praktijk.

**Opdracht**

Na de training behoort de cursist een werkingsopdracht in te leveren. De betreffende cursist krijgt 2 werkboeken mee. Deze worden afgegeven aan 2 verschillende cliënten. Hierna wordt er 2 reflectie verslagen volgens een vaststaand format ingeleverd. Elk reflectie verslag zal 1,5 uur in beslag nemen. In totaal 3 uur. Deze verwerkingsopdracht wordt ingeleverd bij Meacoaching en beoordeeld waarna (indien voldoende) de resterende punten worden toegekend.

**Het Meadiarium zoveel meer dan een geboorteplan**

Goed contact met elkaar hebben zorgt voor een goed gevoel, en dat laat mooie herinneringen achter bij iedereen. Bij moeders en vaders en bij zorgverleners. Goed contact start met het leren kennen van jou. Want als ik weet wie je bent en wat je nodig hebt dan kan ik de zorg persoonlijker maken. En persoonlijke zorg geeft een gevoel van vertrouwen en zelfvertrouwen. En precies dat heb jij nodig bij de bevalling.

Wellicht heb je de ideale verloskundige die jouw bevalling gaat begeleiden en werkt ze in een kleine praktijk waarin er veel tijd wordt genomen voor je. Zij kent jou, je achtergrond, zij weet wie je bent en wat je nodig hebt en graag wil. Je wordt gehoord en voelt je gezien. In dat geval is er ontzettend veel vertrouwen. En dit vertrouwen zorgt voor rust en leidt tot meer zelfvertrouwen. Een ideale basis die je elke zwangere gunt. Helaas lukt dat niet altijd. Stel dat je verwezen wordt naar het ziekenhuis, daar zul je verschillende onbekende zorgverleners ontmoeten. In hoeverre zullen zij jou zo goed leren kennen als je eigen verloskundige?

Of ben je misschien cliënte in een grotere praktijk met verschillende verloskundigen. Je kent ze van de controles die je met regelmaat hebt. Je weet dat elk van hen deskundig is in hun werk. Maar twijfel je wel eens of je behoeften met betrekking van de bevalling duidelijk zichtbaar zijn?

Het kan natuurlijk ook zijn dat de zwangerschap in het ziekenhuis gecontroleerd wordt. En ook daar kun je een vaste zorgverlener hebben, of juist veel verschillende. En misschien vraag ook jij je af wie je bevalling zal begeleiden en of jouw behoeften dan ook zichtbaar zullen zijn.

***Het geboorteplan***

Zwangere vrouwen worden aangeraden om rond de dertigste zwangerschapsweek een geboorteplan te schrijven. In het geboorteplan verwerken vrouwen hun wensen en gedachten ten aanzien van de bevalling. Elke betrokken zorgverlener wordt op deze manier op de hoogte gesteld van wat jij wil. En dat is een groot voordeel. Een ander voordeel is dat je van te voren zelf al gaat nadenken over je bevalling. Het is als het ware een stukje van de voorbereiding op het onbekende. Je verdiept je in wat de mogelijkheden zijn en wat jij wil.

Ondanks de voordelen zijn er beperkingen aan het geboorteplan. Het leert ons als zorgverlener jou persoon niet goed genoeg kennen. En dat is jammer want jij bent de gene om wie de zorg draait. Bovendien is het naleven van jouw geboorteplan niet altijd mogelijk. De bevalling kan totaal anders verlopen dan je misschien hebt bedacht. Er zijn veel omstandigheden die daar invloed op hebben.

Ongeacht je geboorteplan, het verloop van je bevalling en omstandigheden, je hebt recht op zorg die bij jou past, persoonlijke zorg. Persoonlijke zorg gaat uit van wie je bent als mens, waar je op dit moment staat, hoe je de zwangerschap beleeft, en wat jij met je meebrengt. Behalve dat je zwanger bent ben je een mens die vast wat levenservaring en zelfkennis heeft. De kans is groot dat je vaker stress hebt ervaren. Inmiddels weet je waar je goed in bent en minder goed in, hoe je benaderd wil worden bij stress, en waarin we je kunnen ondersteunen.

***Meadiarium wat is dat?***

Als klinisch werkende verloskundige (ik werk ik het ziekenhuis) ontmoet ik bijna altijd vrouwen die ik nog nooit heb gezien. Ons eerste contact is meestal op de verloskunde afdeling. Sommige vrouwen komen voor een inleiding en sommigen zijn al aan het bevallen. Ongeacht de situatie en vrouw, een goed contact heeft iedereen nodig. Gelukkig gaat dit ook vaak goed! Het uitgangspunt in de verloskundige zorg is meer dan alleen hoeveel centimeter ontsluiting je hebt. Ook belangrijk hoor, maar bijna belangrijker is wie is deze vrouw en wat heeft ze nodig. In een korte en kostbare tijd hebben we contact met elkaar, een instant relatie. Om de instant relatie te bevorderen en te versnellen ongeacht welke zorgverlener je krijgt, onbekend of bekend heb ik het **Meadiarium** ontwikkeld.

Wat is dat eigenlijk en wat betekent het? **Mea** is de naam van mijn bedrijf en dat staat voor mezelf en anderen. **Diarium** heeft een aantal betekenissen onder andere Dagboek en Legger. Mijn voorkeursbetekenis in dit geval is **Legger**. De betekenis is: ***geschrift dat als grondslag dient om op voort te bouwen.***

Elke vrouw is anders, elk leven uniek. Iedereen heeft behoefte aan zorg die passend is bij jou. Passende zorg krijgen begint met te laten zien wie je bent. Als jij mij verteld wie je bent kan ik daar de zorg op bouwen.

***Hoe werkt het?***

Het Meadiarium helpt je om een geboorteplan te schrijven dat jou totale persoon als uitgangspunt neemt. Als we weten wie je bent en weten waar je staat kunnen we je gericht begeleiden en coachen bij de bevalling. Zo krijg je persoonlijke zorg.

Het Meadiarium bestaat uit 2 delen. Enerzijds een werkboekje met lees en schrijfopdrachten die je helpen om naar jezelf, je leven, je gezin, je voorbereiding, je bevalling, en je kraamtijd te kijken. Als je die hebt ingevuld dan ben je goed instaat om een diarium te schrijven van maximaal anderhalf pagina. Het bevallingspraatje vind in de meeste praktijken rond de 34-36ste zwangerschapsweek plaats. Dat is het moment waarin je een kopie van het document overhandigd aan je verloskundige.

Het werkboekje en het geschreven document zijn vrij beschikbaar voor zorgverleners die betrokken zijn bij je bevalling, ongeacht de plek waar het plaats vind. Een kopie van je document geef je aan de desbetreffende verloskundige. Het werkboekje kan als naslag werk gebruikt worden indien de zorgverleners zich in een bepaald onderdeel willen verdiepen.

***Ervaringen***

Voordat ik het Meadiarium heb uitgebracht heb ik deze door verschillende verloskundigen praktijken over heel Nederland laten testen. De bevindingen van de cliënten en de verloskundigen waren zeer positief.

***Wat zijn de kosten?***

Het persoonlijke werkboek kost je 19.95 euro (ex verzendkosten). Wil je één bestellen stuur mij een mailtje via mijn website; [www.meacoaching.nl](http://www.meacoaching.nl). Of mail naar [meacoaching@outlook.com](mailto:meacoaching@outlook.com). Na betaling stuur ik je binnen 5 dagen een exemplaar toe.

Soms heeft je verloskundige dit werkboek op haar locatie te koop. Dat scheelt weer verzendkosten. Vraag haar ernaar.

doelstelling van het programma - korte omschrijving van de inhoud. Indien wenselijk, krijgt de accreditatiecommissie inzage in het cursusmateriaal of powerpointpresentatie - informatie over de docent(en), inclusief beschrijving deskundigheid indien die niet op voorhand duidelijk is. Indien wenselijk krijgt de accreditatiecommissie inzage in het CV van de spreker, cursusleider etc. - aantal contacturen (na aftrek van pauzes) en een programma waaruit de tijdsinvestering per programmaonderdeel blijkt - werkwijze / didactisch concept - wijze van evaluatie leeropbrengst (toets, reflectie op leerdoelen) - wijze van evaluatie nascholing (oordeel deelnemers) - verklaring invoeren presentie van deelnemers of verstrekken van bewijs van deelname bij verloskundigen die niet geregistreerd zijn in het kwaliteitsregister - kosten van de deskundigheidsbevordering - de locatie - data bijeenkomst(en)