**Deel 1**

**Inleiding 15 minuten**

* *Motivatie Puur Pijn*
* *De zwangere*
* *De hulpverlener*

**Hoofdstuk 1 Preventie 60 minuten**

* *Wat is preventie precies?*
* *Wat zegt de overheid*
* *Wat zegt TNO over preventie*
* *Wat zegt de KNOV?*
* *Wat zegt Centering Pregnancy?*
* *De kracht van preventie*
* *Puur Pijn en Preventie*
* Samenvatting

**Hoofdstuk 2 De marathon en de baring 60 minuten**

* *De marathonloper*
* *De zwangere*
* *Fysieke check-up en mentale check-up.*
* Even inzoomen
* *De mentale staat van de vrouw en de begeleiding*
* *De hulpverlener als coach*
* *Samenvatting*

**Hoofdstuk 3: Pijn**?***60 minuten***

* *Pijn in het algemeen?*
* *Hoe kijk jij tegen jouw pijn aan?*
* *Baringspijn?*
* *Kunnen we ook anders kijken naar pijn?*

**Hoofdstuk 4 Wat is mindset?** **120 *minuten***

* *Fixed mindset*
* *Growth mindset*
* *Waar komt je mindset vandaan?*
* *Wat is jou mindset ten aanzien van baringspijn?*
* *Wie wat en welke factoren/ervaringen hebben deze mindset bepaald?*
* *Wat is de invloed van jouw mindset op haar?*
* *Is empathie een mindset?*
* *Pijnempathie?*
* *Samenvatting*

**Hoofdstuk 5** ***Wat zegt de wetenschap over de bevallingsbeleving 60 minuten***

* *Tokofobie*
* *De achteraf factoren?*
* *Discussie*
* *Samenvatting*

***Hoofdstuk 6 Het probleem 60 minuten***

* *Wat is het probleem eigenlijk?*
* *Wie is is/zijn de eigena(a)ren van het probleem?*
* *Waar zitten er oplossingen?*
* *Tips voor de komende tijd*
* *Samenvatting*

*Bijlagen Huiswerk opdracht.*

*Literatuurlijst/Bronvermelding*

**Deel 2**

**Huiswerk bespreken 60 minuten**

**De baring *60******minuten***

* De baringsfasen opnieuw in beeld gebracht.

**Hoe breng je mindset in beeld? *120******minuten***

* Herken je haar mindset?
* Wat doen je daarmee?
* De Quick-Mindset-Scan; Een preventie en interventietool.
* Wat kan een positieve invloed hebben op haar mindset?
* Wat kan een negatieve invloed hebben op haar mindset?
* Mindset in beeld, en dan?
* De weerbaarheid van de vrouw en haar mindset

**Werken met de QMS en de baringsfasen aan elkaar gekoppeld*****60 minuten***

* Voorspellende waarde?
* Kennis
* Gedragselementen
* Vaardigheden
* Interventies

**De score kaarten *120 minuten***

* De Groene Mindset
* De Gele Mindset
* De Oranje mindset
* De Rode Mindset

Huiswerk opdracht 2 casus verwerken met betrekking tot de QMS (**3 uur)**