



# Doula Opleiding *In Bloei*

Informatiebrochure Doula opleiding In Bloei,  
ONLINE

Een introductie op visie en missie, inhoud van  
de lessen, mentorschapsprogramma,  
opleidingsstructuur en de kerndoelen  
waarmee gewerkt wordt.

V1.3

Farola Dumont

# Inhoudsopgave

|                                                                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ALGEMEEN</b>                                                                                                      | <b>3</b>  |
| <b>MISSIE EN VISIE VAN IN BLOEI</b>                                                                                  | <b>3</b>  |
| MISSIE VAN IN BLOEI                                                                                                  | 3         |
| VISIE                                                                                                                | 3         |
| DOULA BÉN JE                                                                                                         | 3         |
| KENNIS ÉN EIGEN PROCES                                                                                               | 3         |
| <i>Online is vrijheid in tijd, plaats en tempo</i>                                                                   | 5         |
| <i>Warme contacten</i>                                                                                               | 5         |
| <b>DOCENTEN EN MENTOREN</b>                                                                                          | <b>6</b>  |
| <b>DOCENTEN</b>                                                                                                      | <b>6</b>  |
| DIVERSE OPLEIDERS                                                                                                    | 6         |
| <b>MENTOREN</b>                                                                                                      | <b>7</b>  |
| <i>Mentorschapsprogramma</i>                                                                                         | 8         |
| <i>Groei en bloeiprogramma</i>                                                                                       | 8         |
| <b>OPLEIDINGSPROGRAMMA</b>                                                                                           | <b>10</b> |
| <i>Globale inhoud van de modules</i>                                                                                 | 10        |
| <i>Inhoud van de 3 lesdagen</i>                                                                                      | 11        |
| <i>Stages</i>                                                                                                        | 12        |
| <b>OPLEIDINGSDUUR</b>                                                                                                | <b>12</b> |
| LET OP! EÉN OPLEIDING!                                                                                               | 12        |
| <b>CERTIFICERING</b>                                                                                                 | <b>13</b> |
| BEDRIJFSWEEKEND                                                                                                      | 13        |
| <b>STUDIEMATERIAAL EN LITERATUURLIJST</b>                                                                            | <b>15</b> |
| <i>Studie materiaal</i>                                                                                              | 15        |
| <b>ALLE LESSTOF WORDT AAN DE HAND VAN HAND-OUTS EN/OF READERS EN/OF DIGITAAL BESCHIKBAAR GESTELD VOOR STUDENTEN.</b> | <b>15</b> |
| <i>Literatuurlijst</i>                                                                                               | 15        |
| <b>PRAKTISCHE INFORMATIE</b>                                                                                         | <b>16</b> |
| <i>Vooropleiding</i>                                                                                                 | 16        |
| <i>Start eerstvolgende online opleiding</i>                                                                          | 16        |
| <i>Locatie</i>                                                                                                       | 16        |
| <i>Verzorging</i>                                                                                                    | 16        |
| <i>Kosten</i>                                                                                                        | 16        |
| <b>TENSLOTTE</b>                                                                                                     | <b>16</b> |

## Algemeen

Dit is de informatiebrochure van de **online** opleiding van Doula opleiding In Bloei. Hierin vind je een beknopte beschrijving van de opleiding. Je vindt onder meer informatie over de missie en visie van de opleiding, een globale omschrijving van de lesinhoud per dag en een beknopte uitleg van het mentorschap programma, de stages, de opleidingseisen en de certificering. Tenslotte vind je nog wat praktische informatie, waaronder de literatuurlijst.

## Missie en visie van In Bloei

### Missie van In Bloei

Wij bieden vrouwen, die gepassioneerd zijn over geboorte, handvatten en ondersteuning om van hun passie hun beroep te maken.

### Visie

Ieder gezin verdient de best mogelijke start. Door de aanstaande moeder in haar kracht te zetten met objectieve informatie en ondersteuning voor, tijdens en na de geboorte dragen doula's bij aan een zachte landing voor baby, een moeder vol zelfvertrouwen en een positieve ervaring voor de partner.

De opzet van doula opleiding In Bloei is gebaseerd op de visie, dat iedere student uniek is. Een doula heeft onder meer levenservaring en wijsheden, mogelijk al (vele) vooropleidingen of jaren ervaring als moeder. Jouw ervaring, talenten en kwaliteiten maken dat je als mens gegroeid bent. Jouw eigen ervaringen rondom geboorte en de verhalen, waarmee je opgegroeid bent, beïnvloeden in belangrijke mate de manier waarop je kijkt naar zwangerschap en geboorte.

### Doula *bén* je

Er is geen ander beroep waarin je zoveel van jezelf meeneemt als dit, je hebt immers een echt doula-hart nodig om dit werk te kunnen doen. Wie jij bent als mens bepaalt grotendeels wat je meebrengt naar de ouders en gezinnen die je ondersteunt.

### Kennis én eigen proces

Om een student volledig in haar groeiproces tot doula te kunnen ondersteunen is er een combinatie nodig van persoonlijke ondersteuning (dus

ondersteuning op maat) en het opdoen van kennis en informatie, waarbij je juist in een groep van en met elkaar kunt leren.

We hebben een ondersteuningsprogramma opgezet met 7 eigenschappen voor een succesvolle doula en zo is *In Bloei* ontstaan.

In. B.l.o.e.i.

Integer. Betrouwbaar. Loyaal. Ondernemend.

Eerlijk. Inventief.

## Waarom een online opleiding

Iedereen is anders, uniek. Iedereen heeft ook zijn eigen mogelijkheden, en dus ook een eigen leerstrategie. Sommige mensen houden van samen met een groep optrekken, en veel mondelinge informatie. Andere mensen zijn individueler ingesteld en zien de informatie graag direct voor zich. Ook de praktische mogelijkheden zijn anders. De één kan makkelijk een (opleidings)weekend vrij maken, en ziet niet tegen wat meer reizen op, voor de ander is online leren een prima vorm.

### Online is vrijheid in tijd, plaats en tempo

Anderen leren graag op momenten dat het hun uitkomt. Op hun eigen tijd, op de plek waar zij op dat moment zijn en vooral ook: in hun eigen tempo. Heb je dus door een druk gezin, je huidige baan of leefplek minder gelegenheid om een klassikale opleiding te volgen; werk je graag in je eigen ritme; dan is de online opleiding helemaal geschikt voor jou.

### Warme contacten

Ook al doe je de opleiding voor een groot deel thuis, toch is er ook voor jou een warme groep waar je (geïnitieerd via Facebook) mee op kunt trekken. En natuurlijk vooral de docenten en mentoren, waar je ook “live” en via diverse media contact mee zult hebben.

## Docenten en mentoren

Alle docenten en mentoren die betrokken zijn bij de opleiding zijn zelf doula, hebben ruime ervaring met begeleiding bij geboortes en een succesvolle doulapraktijk. Wij staan midden in het werkveld en blijven ons ontwikkelen en bijscholen omdat het halen van je diploma als doula net is als de geboorte, pas het begin van je ontwikkelingsreis, geen eindbestemming.

### Docenten

Vaste opleiders zijn:



#### **Farola Dumont**

[Doula Farola](#) is een gedreven doula, en een enthousiast ondernemer. Zij is de oprichter/eigenaar en drijvende kracht achter doula opleiding In Bloei.

Naast doula en (online- en klassikaal) opleider is zij postpartum doula, zwangerschaps(yoga)docent, geboortefotografe. Van huis uit is zij dramatherapeut, en tevens Girls' Talk trainer en vooral ook: moeder.

*Docent, mentor en klachtenpersoon bij Doula opleiding In Bloei*

#### **Sophie Bos**

DoulaSophie is een geboren ondernemer, uiteraard doula, en zwangerschapsdocent, en geboortefotografe. Zij is mede oprichter van Birth in Holland en moeder van 3 zonen.

*Mentor en docent bij Doula opleiding In Bloei*



### Diverse opleiders

Naast de vaste opleiders worden er soms, afhankelijk van de inhoud van de opleidingsdag, door diverse docenten/doula's onderwerp-specifieke bijdragen geleverd.

## Mentoren



### ***Deirdre Donoghue***

Deirdre is een gepassioneerde doula, tevens kunstenaar, moeder en academisch onderzoeker naar moederschap. Zij is oprichter van stichting 'm/other voices' en 'de legacy of love doula's'.

*Mentor bij Doula opleiding in Bloei*

### ***Malua te Lintelo***

Malua is fulltime doula en docent Samen Bevallen. Voorheen was zijn werkzaam als fysiotherapeut.

*Mentor bij Doula opleiding In Bloei*



### ***Debbie Tol***

Debbie is een dankbare moeder van twee zoontjes, doula, en geeft zwangerschapscursussen voor twee handen op één buik.

*Mentor bij Doula opleiding In Bloei*

### ***Marije Rotmans***

Bevlogen moeder van drie.  
Zij is doula en gastouder.

*Mentor bij Doula opleiding In Bloei*





### ***Mandy Brummel***

Een gepassioneerde doula, ondernemer, zwangerschaps-  
Docent en moeder.

Voorheen was zij werkzaam als hormoonbalans coach en  
stresscounselor.

Mentor bij Doula opleiding In Bloei

### ***Geneviève Roeffen***

Geneviève is moeder van twee zoontjes en een dochter. Daarnaast is zij  
gepassioneerd birth & bereavement doula. Voorheen was zij werkzaam  
als sociotherapeut.

Mentor bij Doula opleiding In Bloei



### ***Femke van Kilsdonk***

Femke is een echte ondernemer: ze is een gepassioneerde doula en  
daarnaast ook blogger, pedagoog en moeder.

Mentor bij Doula opleiding In Bloei

## **Mentorschapsprogramma**

Iedere student krijgt binnen 14 dagen na start van de (online) opleiding een  
vaste mentor- en stagebegeleider toegewezen. Je kunt dus al snel aan je  
mentor je eventuele (stage)vragen al stellen.

## **Groei en bloeiprogramma**

De opleiding kent een uniek leerprogramma, met veel aandacht voor  
vakkennis, maar ook voor jouw persoonlijke groei.

Met je mentor deel je ook waar je staat en stel je persoonlijke en doula-  
specifieke leerdoelen op.



Al je vragen over de lesstof kun je stellen op de online facebookgroep, waar tevens regelmatig coach-calls met Farola plaatsvinden. Deze worden onder meer gebruikt om meer te verdiepen en op vragen in te gaan.

Op één van de live-lesdagen (zie onder) maak je persoonlijk kennis met je mentor.

Gedurende de opleiding worden doelen geëvalueerd en bijgesteld op basis van opgedane kennis en (stage)ervaring. Bij het afronden van de stages en opleiding krijg je feedback over het gelopen proces en aandachtspunten voor je verder ontwikkelingsproces. Want ook als gecertificeerd doula blijf je ontwikkelen en bijleren.

## Opleidingsprogramma

De opleiding is opgedeeld in 16 online modules die elke een of twee lessen omvatten. Elke module start met een introductie filmpje en elke week komt er een nieuwe les vrij in de online leeromgeving. In totaal krijg je dus gedurende 30 weken elke week toegang tot een nieuwe les.

Per module staat uitgeschreven aan welke leercompetenties je na het voltooien voldoet en aan het eind van elke module zit een werkboek met de huiswerkopdrachten.

De lessen zullen over een periode van ruim zes maanden vrijkomen. Je hebt, gerekend vanaf de 1<sup>e</sup> les 18 maanden de tijd om de lessen te doorlopen. Na die tijd vervalt de toegang tot de opleiding.

De drie (verplichte!!!) live lesdagen worden klassikaal aangeboden op een aaneensluitende vrijdag/zaterdag/zondag van half 10 tot half 6. Kijk op de website onder [praktische informatie](#) (zie ook website onder contact) voor de data van de live-dagen

Je neemt via Facebook deel aan de coach-calls en draagt bij in de (besloten) Facebook groep.

### Globale inhoud van de modules

|           |                                                                                                                                         |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Module 1: | Kennismaking en motivatie<br>Covey eigenschappen van een doula<br>Wat is de rol van een doula                                           |
| Module 2: | Fysiologie van een baring en stadia<br>Uitleg eerste stage                                                                              |
| Module 3: | Communicatie en verslaglegging<br>Omgang met medische zorgverleners<br>Gesprekken met cliënten in de zwangerschap                       |
| Module 4: | Baringshoudingen<br>Verdieping ontsluiting en fysiologie                                                                                |
| Module 5: | Pathologie herkennen in de zwangerschap<br>Pathologie tijdens de baring<br>Niet vorderende ontsluiting/ plateaus en moeilijke situaties |

|            |                                                                                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Module 6:  | Pijnstilling                                                                           |
| Module 7:  | Verdieping en persoonlijke ontwikkeling<br>De kracht van aanraken                      |
| Module 8:  | Emotionele ondersteuning<br>Hormonen, verdieping                                       |
| Module 9:  | Informed consent<br>Geboorteplan                                                       |
| Module 10: | Ondersteuning en Handvatten voor partner                                               |
| Module 11: | Self care                                                                              |
| Module 12: | Geboorteverslag                                                                        |
| Module 13: | Het gouden uur<br>Natraject                                                            |
| Module 14: | Stuitconsult                                                                           |
| Module 15: | Overtijdsbehandeling                                                                   |
| Module 16: | Badbevalling<br>Bijzondere situaties<br>Multi culturele bijzonderheden<br>Gedragscodes |

### Inhoud van de 3 lesdagen

|           |                                                                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lesdag 1: | Kennismaking<br>Wat kun je verwachten in het werkveld<br>Houdingen<br>Rebozo<br>Rollenspel<br>Light touch<br>Polariteitsmassage Houdingen |
| Lesdag 2: | Overtijd behandeling en stuit<br>Rugmassage<br>Casussen medische situaties<br>Rollenspel<br>Intervisie                                    |

Lesdag 3:           Communicatie  
                  Voetmassage  
                  Feedback  
                  Casuïstiek e-dagen

Op één van de live-dagen maak je persoonlijk kennis met je mentor.

## Stages

Van de doula-in-opleiding wordt verwacht dat zij 3 stages loopt. Je regelt de stages zelf en maakt daar verslagen van, die door je mentor beoordeeld zullen worden.

Vanaf de 4<sup>e</sup> les kan je stage gaan lopen.

Je zorgt zelf voor stage-plaatsen.

### Beknopte uitleg stages

- Na de 4e les mag er een eerste “observerende” stage gelopen worden.
- Tussen deze en de volgende stage zit 10 weken
- In totaal loop je volledige stages, waarbij minimaal 1 thuis/geboortecentrum bevalling en 1 ziekenhuis bevalling

## Opleidingsduur

De totale opleidingsduur is afhankelijk van hoe snel de online lessen afrondt en van de afronding van je stages. De gemiddelde opleidingsduur komt op ca. 9 maanden.

De studiebelasting is ongeveer 16 uur per maand. Vanaf de eerste les heb je in totaal 18 maanden om je studie en stages af te ronden.

## Let op! Eén opleiding!

Wees je er van bewust, dat je je voor één specifieke opleiding inschrijft, n.l. de online opleiding die start op de datum, die je gekozen hebt. Je kunt niet zomaar overstappen naar een andere/latere opleiding(sgroep). Bij de bevestiging van je inschrijving staat duidelijk vermeld waarvoor je je hebt ingeschreven, en wanneer voor jou de bijbehorende live-dagen zijn.

## Certificering

Om gecertificeerd Doula te worden vindt er een beoordeling plaats op drie gebieden:

- Persoonlijke ontwikkeling: doorlopen van de online lessen. Zelfreflectie; het Groei- en bloeiprogramma.
- Beroepspraktijk: 3 succesvol afgeronde stages, voldoende ondersteuning-ervaring en uren.
- Inhoudelijke kennis: die wordt getoetst middels eindproduct, bijvoorbeeld een scriptie over een relevant onderwerp of een zelf geschreven geboortecursus.

Je wordt dus beoordeeld op:

- Het doorlopen van de online lessen.
- Jouw aanwezigheid bij de 3 “live”- dagen. **Verplicht!!**
- Je aanwezigheid bij coach-calls.
- Je bijdragen in de besloten Facebookgroep.
- Je vorderingen in het groei- en bloeiprogramma.
- De stages.
- Het eindproduct.

Als dit alles goedgekeurd zijn ontvang je het diploma en ben je erkend doula.

## Bedrijfsweekend

Eén maal per jaar vindt een bedrijfsweekend (ook wel bizz-weekend genoemd) plaats. Zie [praktische info](#) (zie ook website onder contact) voor het eerstvolgende weekend. Aan dit weekend nemen i.i.g. studenten van de klassikale opleiding deel, maar er kunnen ook online-studenten, niet-studenten of studenten van andere opleidingen aan deelnemen.

De eerste dag is onder meer gericht op het leren hoe jij jouw ideale klant vindt en je praktijk een goede start geeft. Je gaat tenslotte ook een bedrijf runnen, dus zakelijke aspecten ontbreken niet in de opleiding.

Op de tweede leer je hoe een goede zwangerschapscursus te schrijven, waarmee je bijvoorbeeld ouders kunt voorbereiden op het bevallingsproces en alles wat daarmee samen hangt.

Op beide dagen krijg je dus tools om van jouw praktijk een blóeiende praktijk te maken, waar je ook van kunt leven.

Dus in het kort:

- Hoe ontwikkel je een zwangerschapscursus
- Hoe zet je een stevige doula praktijk op
- Gedragcodes

Het bedrijfsweekend is niet in de online opleiding opgenomen, maar is wel een aanrader, ook voor online studenten.

*Als eindproduct van de opleiding moet je óf een scriptie óf een zwangerschapscursus schrijven, dus als je voor het laatste kiest is deze cursusdag een bijzondere kans voor jou.*

# Studiemateriaal en literatuurlijst

## Studie materiaal

Alle lesstof wordt aan de hand van hand-outs en/of readers en/of digitaal beschikbaar gesteld voor studenten.

Iedere student ontvangt aan het begin van de opleiding:

- De reader verloskunde
- De reader pathologie
- Mentorschap programma

## Literatuurlijst

### Verplichte literatuur

Het doula boek - M.H. Klaus en J.H. Kennel (Nederlands of Engels)

The birth partner - P. Simkin

Basisprincipes van communicatie -K.Wietzema en P. Jansen

Ina May' s guide to childbirth - I. May Gaskin

Positief over bevallen - M. Hill

### Aanbevolen literatuur

The heart of the doula -A. Gilliland

The labour progress handbook - P. Simkin

Heart and Hands -E. Davis

Vrije geboorte - A.M. Korteweg

Genieten van je bevalling - E. Davis en D. Pascali- Bonaro

When survivors give birth - P. Simkin

Birthing from within - P. England en R. Horowitz

Gentle birth, gentle mothering - S. Buckely

## Praktische informatie

### Vooropleiding

De opleiding is op HBO + niveau. Een voorafgaande HBO-opleiding is niet verplicht. HBO-werk-en denkniveau is wel nodig om de inhoud goed te kunnen volgen.

### Start eerstvolgende online opleiding

Zie voor de eerstvolgende start datum bij [Praktische informatie](#) (op de website onder contact). Daar vind je ook de data voor de live-dagen.

### Locatie

De doula opleiding vindt plaats aan de Dillenburgstraat 11b in Rotterdam. Je kunt hier gratis parkeren.

### Verzorging

Op de live-dagen zorgen wij voor **koffie en thee** met iets lekkers erbij. De **lunches** zijn “**potluck**”. (tenzij anders aangegeven). Daarvoor vragen we je óf zelf een lunchpakket mee te brengen (vooral handig als je een speciaal dieet volgt), óf iets om met elkaar te delen. We maken dan een buffet, zodat we samen van een heerlijke lunch kunnen genieten.

### Kosten

Alle informatie over de kosten en betalingsvoorwaarden vind je [hier](#). (zie ook website onder contact)

Bij inschrijving is altijd een bedrag van €350,- aan inschrijfkosten verschuldigd. Dit bedrag is niet restitueerbaar. Betaling in termijnen is mogelijk.

## Tenslotte

Doula opleiding In Bloei biedt je in een opleidingstraject van ongeveer een jaar een mooie beroepsopleiding en stelt je daarmee in staat van je passie jouw beroep te maken.

Je bent van harte welkom bij onze opleiding. Je kunt je inschrijven via [deze link](#). (zie ook website onder contact).

Warme groeten van  
het In Bloei Team