



Doula Opleiding *In Bloei*

Informatiebrochure post partum Doula opleiding In Bloei

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

V1.0

Farola Dumont

Inhoudsopgave

INHOUDSOPGAVE	1
ALGEMEEN	2
MISSIE EN VISIE VAN IN BLOEI	2
MISSIE VAN IN BLOEI.....	2
VISIE.....	2
DOULA BÉN JE	2
KENNIS ÉN EIGEN PROCES.....	2
DOCENTEN EN MENTOREN	5
DOCENTEN	5
DIVERSE OPLEIDERS	5
MENTOREN	6
<i>Mentorschapsprogramma</i>	7
<i>Groei en bloeiprogramma</i>	7
OPLEIDINGSPROGRAMMA	8
<i>Globale inhoud van de modules</i>	8
<i>Inhoud van de 3 lesdagen</i>	9
<i>Stages</i>	10
OPLEIDINGSDUUR	10
LET OP! EÉN OPLEIDING!	10
CERTIFICERING	11
BEDRIJFSWEEKEND.....	FOUT! BLADWIJZER NIET GEDEFINIEERD.
STUDIEMATERIAAL EN LITERATUURLIJST	12
<i>Studie materiaal</i>	12
<i>Literatuurlijst</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
PRAKTISCHE INFORMATIE	12
Vooropleiding	12
<i>Start eerstvolgende online opleiding</i>	12
<i>Locatie</i>	12
Verzorging	12
<i>Kosten</i>	12
TENSLOTTE	13

Algemeen

Dit is de informatiebrochure van de **post partum** doula opleiding van In Bloei. Hierin vind je een beschrijving van deze opleiding: je vindt onder meer informatie over de missie en visie van de opleiding, een globale omschrijving van de lesinhoud per dag en een uitleg van het mentorschap programma, de stages, de opleidingseisen en de certificering.

Missie en visie van In Bloei

Missie van In Bloei

Wij bieden gepassioneerd mensen met hart voor ondersteunen van aanstaande en kersverse ouders, 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 na de geboorte en kraamtijd dragen doula's bij aan een goede start en veilige hechting voor het hele gezin. Een post partum doula draagt bij aan een positief verloop van het eerste jaar na de geboorte. En aan ouders vol zelfvertrouwen.

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 zelf ook 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 ouderschap en geboorte.

Doula b en je

Er is geen ander beroep waarin je zoveel van jezelf meeneemt als dit, je hebt immers een echt doulahart 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  n eigen proces

Om een student volledig in haar groeiproces tot post partum 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 post partum doula opleiding

Vanuit onze jarenlange ervaring als geboortedoula's, heb je heel duidelijk zicht op wat cliënten het meest nodig hebben. In aanloop naar en tijdens de bevalling waren wij erbij, bouwen we een band op en leer je iemand echt goed kennen. Geboortedoula's hebben gewoonlijk zo'n twee nagesprekken en ronden 4-5 weken na de geboorte de begeleiding af. Voor sommige cliënten komt na het vertrek van kraamzorg echter een heel lastige periode. Vrienden geven tips, het consultatiebureau en hun eigen ouders zeggen weer wat anders. Elke mens is een perfecte opvoeder. Totdat ze daadwerkelijk ouders worden.. Theorieën in praktijk brengen en een kind wat zonder gebruiksaanwijzing misschien heel andere dingen nodig lijkt te hebben dan je bedacht had.. Hoe navigeer je dat eigenlijk? Hoe vind je jouw eigen kennis, waarden en ritme met een baby die steeds iets anders nodig lijkt te hebben? Om het dan nog maar niet te hebben over hoe je het navigeert als je ook nog werkzaamheden hebt buiten 24/7 voor je baby zorgen. Waar we in het geboortewerkveld veel scholing konden vinden over het fysieke herstel en belly binds, yoni steams etc. bleek er weinig te vinden te zijn over het emotionele welzijn van ouders in deze periode. Er zijn wel allerlei opvoedingsadviezen en pedagogen te vinden, die goede tips hebben. Maar een groot deel blijft het zelf opzoeken en uitzoeken. En zijn er na de kraamperiode weinig mensen te vinden die gewoon bij kersverse ouders thuis in jouw meekijken, luisteren en helpen uit te zoeken wat ze echt willen en wat hen het beste past.

Tijd voor de doula om weer in een gat in de zorg te springen dus. De post partum doula is er om middels een luisterend oor en met haar kennis over alle mogelijkheden te kijken naar wat er het meest nodig is om te zorgen voor verbinding en overzicht in het gezin. Waar er zelfzorg nodig is of er met wat 'tips and tricks' ineens meer lucht komt.

Vandaar dat deze unieke opleiding het hart van de doula, de kracht van het luisteren en de kennis en ervaring van een stukje pedagogie samenbrengt tot een mooi vak. In onze ervaringen als post partum doula's zien we dat de inhoud van ons werk heel divers is. Het varieert van 'meegaan naar dat mamacafé wat ik eigenlijk wil, maar niet

zo goed alleen durf' tot 'iemand die ik echt met een gerust hart naast mijn kindje kan laten zitten zodat ik even mijn ogen dicht kan doen' en 'iemand die echt luistert als ik me afvraag of de spanning in huis écht alleen uit slaapgebrek is of dat relatietherapie nodig is'.

Onze cliënten geven aan "het is zo fijn om even gewoon te vertellen wat speelt zonder dat er gelijk 'dat hoort erbij' gezegd wordt of 'je moet echt ...' ik voel me gehoord".

Wil jij ook dat baken van rust en compassie zijn voor kersverse gezinnen?
Dan is de post partum doula opleiding voor jou!

In Bloei staat voor verbinding, ook bij een opleiding die je voor een groot deel thuis zult volgen. We bieden op een warme groep waar je mee op kunt trekken en via Facebook je vorderingen en vragen mee deelt. En natuurlijk zijn de docenten en mentoren ook betrokken bij je leerproces en krijg je bij de start een eigen mentor toegewezen.

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

Doula Sophie 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



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



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 vakken, 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 maandelijks 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 11 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 25 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^e les 18 maanden de tijd om de lessen te doorlopen. Na die tijd vervalt de toegang tot de opleiding.

De drie praktijkdagen zijn een verplicht onderdeel van het programma en worden klassikaal aangeboden op een aaneensluitende vrijdag/zaterdag/zondag van half 10 tot half 5. Kijk op de website 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 je motivatie
Wat is/ doet een post partum doula
Hechtingstheorie en uitleg

Module 2:

Observatie
Fysiologie en emoties in periode na de geboorte.
Hoe biedt je emotionele ondersteuning

Module 3:

Emotionele ondersteuning verdieping
Verwerking geboorte, acceptatie nieuwe realiteit
Informeren en objectiviteit
Opbouw van je zorg

Module 4:

Communicatie en verslaglegging
Gesprekken met cliënten

Module 5:

Pathologie herkennen in de kraamperiode
Ernstige emotionele problemen
Grenzen en meldplicht

Module 6:

verdieping en persoonlijke ontwikkeling, de kracht van ondersteunen middels aanraken
Polariteit, massage -metamorfose, voetmassage

Module 7:

Opvoedingsstromingen en overtuigingen, wat kan je tegenkomen en hoe sluit je aan WHO richtlijnen samen slapen.

Module 8:

Voeding, ondersteunende voeding voor ouders
Babyvoeding

Module 9:

Beweging en ontwikkeling
Hersenontwikkeling en mijlpalen versus eigen kind eigen lijn
(Ontwikkelings) uitdagingen bij kindje

Module 10:

Self care
Je eigen visie, spiritualiteit en religie
Hoe zorg je fysiek voor jezelf
Hoe zorg je emotioneel voor jezelf

Module 11:

Professionaliteit
Contracten, wat als je niet kan komen
Emotioneel bijzondere situaties (verlies van de zwangerschap, een van de ouders met (emotionele) problemen etc).

Inhoud van de 3 lesdagen

Lesdag 1: Kennismaking
Wat kun je verwachten in het werkveld
Rollenspel
Aan de slag met hechtingsplan
Light touch
Baby verzorging

polariteitsmassage

Lesdag 2: Metamorfose massage
Rugmassage
Casuïstiek uit de praktijk
Intervisie

Lesdag 3: Communicatie
Voetmassage
Feedback geven en krijgen
Casuïstiek

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

Stages

Van de post partum doula-in-opleiding wordt verwacht dat je 2 stages loopt. Je regelt de stageclienten zelf, dus je gaat op zoek naar cliënten om te begeleiden. Je houdt een intakegesprek, maakt een duidelijk plan biedt ondersteuning in de begeleidt de geboorte en hebt twee nagesprekken en maakt daar verslagen van, die door je mentor beoordeeld zullen worden.

Na het volgen van de eerste 4 online lessen kan je aan de stagepraktijk gaan beginnen, zoek dus cliënten die op z'n vroegst zo'n 8- 10 weken na de start van de opleiding zijn uitgerekend.

Beknorte uitleg stages

- Na de 4e les mag er een eerste stage gelopen worden.
- Tussen de eerste en de volgende stage zit 6 weken

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. 10-12 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 ervan bewust, dat je je voor één specifieke opleiding inschrijft, n.l. die online post partum opleiding die start op de datum, die je gekozen hebt (zie ook in de bevestigingsmail van de inschrijving. En met de bijbehorende data voor de praktijkdagen. 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: 2 succesvol afgeronde stages, voldoende ondersteuning-ervaring en uren.
- Inhoudelijke kennis: die wordt getoetst middels online open boek toets.

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.
- De eindtoets.

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

Studiemateriaal en literatuurlijst

Studie materiaal

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

Praktische informatie

Vooropleiding

De opleiding is op post-HBO niveau. Een voorafgaande HBO-opleiding is niet nodig. HBO-werk-en-denkniveau is vereist om de inhoud en het tempo goed te kunnen volgen.

Start eerstvolgende online opleiding

Zie voor de eerstvolgende start datum op de website. Daar vind je ook de data voor de praktijk-dagen.

Locatie

De post partum doula opleiding vindt plaats aan de Dillenburgstraat 11b in Rotterdam. Als er lesgegeven wordt op een andere locatie word je daarvan van tevoren op de hoogte gesteld.

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.

PS Zolang er specifieke maatregelen mbt het corona virus van kracht zijn vragen we iedereen voor zichzelf een lunch mee te brengen.

Kosten

Alle informatie over de kosten en betalingsvoorwaarden vind je [hier](#).

Bij inschrijving is altijd een bedrag van €450,- aan inschrijfkosten verschuldigd. Dit bedrag is niet restitueerbaar. Betaling in termijnen is mogelijk.

Tenslotte

Doula opleiding In Bloei bied 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](#).

Warme groeten van
het In Bloei Team