



# 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.

V1.4

# Inhoudsopgave

<b>INHOUDSOPGAVE</b> .....	<b>1</b>
<b>INLEIDING</b> .....	<b>2</b>
<b>MISSIE EN VISIE VAN IN BLOEI</b> .....	<b>3</b>
<i>MISSIE VAN IN BLOEI</i> .....	3
<i>VISIE</i> .....	3
<i>DOULA BÉN JE</i> .....	3
<i>KENNIS ÉN EIGEN PROCES</i> .....	3
<i>Online is vrijheid in tijd, plaats en tempo</i> .....	4
<i>Warme contacten</i> .....	4
<b>DOCENTEN EN MENTOREN</b> .....	<b>5</b>
<b>DOCENTEN</b> .....	<b>5</b>
<i>DIVERSE OPLEIDERS</i> .....	5
<b>MENTOREN MENTOREN</b> .....	<b>6</b>
<i>Mentorschapsprogramma</i> .....	8
<i>Groei en bloeiprogramma</i> .....	8
<b>OPLEIDINGSPROGRAMMA</b> .....	<b>9</b>
<i>Globale inhoud van de modules</i> .....	9
<i>Tijdens de 3 klassikale lesdagen komt aan de orde:</i> .....	10
<i>Stages</i> .....	10
<b>OPLEIDINGSDUUR</b> .....	<b>11</b>
<i>LET OP! EÉN OPLEIDING!</i> .....	11
<b>CERTIFICERING</b> .....	<b>11</b>
<i>BEDRIJFSWEEKEND</i> .....	<b>FOUT! BLADWIJZER NIET GEDEFINIEERD.</b>
<b>STUDIEMATERIAAL EN LITERATUURLIJST</b> .....	<b>13</b>
<i>Studie materiaal</i> .....	13
<i>Literatuurlijst</i> .....	13
<b>PRAKTISCHE INFORMATIE</b> .....	<b>14</b>
<i>Vooropleiding</i> .....	14
<i>Start eerstvolgende online opleiding</i> .....	14
<i>Locatie</i> .....	14
<i>Verzorging</i> .....	14
<i>Kosten</i> .....	14
<b>TENSLLOTTE</b> .....	<b>15</b>

# Inleiding

Beste lezer,

Fijn dat je belangstelling hebt voor het beroep van Doula en voor onze doula opleiding.

Dit is de informatiebrochure van de **online** opleiding van Doula opleiding 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. Tenslotte vind je nog wat praktische informatie, waaronder de literatuurlijst.

Mocht je hierna nog vragen hebben, stuur dan een berichtje naar [info@doulaopleidinginbloei.nl](mailto:info@doulaopleidinginbloei.nl) of neem contact op via whatsapp of telefoon op 06-14197620.

Warme groet,  
Farola Dumont  
Hoofd opleiding In Bloei

# 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 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 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

*We vinden verbinding erg belangrijk. Ook al doe je de opleiding voor het grootste deel online, toch is er ook voor jou een warme groep waar je mee op kunt trekken. Een online doula groep op Facebook, coach-calls via Facebook, zoom-contacten met bijv. je mentor en studiegroepsgenoten. En natuurlijk vooral met de docenten en mentoren, waar je ook "live" en via diverse media contact mee zult hebben. Je medestudenten, docenten en mentor ontmoet je ook op de Live-dagen.*

## Live-dagen

*We vinden het daarnaast belangrijk dat er ook hands-on tools en praktische ervaring meegegeven vormen 3 "live-dagen" klassikale dagen op de opleidingslocatie onderdeel van de opleiding. Daar wordt onder meer aandacht besteed aan massage en communicatie. Er wordt onder meer aan de hand van praktische werkvormen en rollenspellen geoefend. Uiteraard ontmoet je dan dus ook je mede-studenten om uit te wisselen en te verdiepen.*

## 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



### *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*



### *Anouk Sikkens*

*Anouk is een doula in het noorden van Nederland, tevens houdt ze zich bezig met zwangerschapsmassage, borstvoeding en dragen. Daarnaast is ze moeder van 3 kinderen.*

*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*





### *Marije Rotmans*

*Bevlogen moeder van drie.  
Zij is doula en gastouder.*

*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*





## 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 z.g. live-lesdagen 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](#) 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

- Kennismaking en motivatie
- Covey eigenschappen van een doula
- Wat is de rol van een doula
- Fysiologie van een baring en stadia
- Uitleg stages
- Communicatie en verslaglegging
- Omgang met medische zorgverleners
- Gesprekken met cliënten in de zwangerschap
- Baringshoudingen
- Verdieping ontsluiting en fysiologie
- Pathologie herkennen in de zwangerschap
- Pathologie tijdens de baring
- Niet vorderende ontsluiting/ plateaus en moeilijke situaties
- Pijnstilling
- Verdieping en persoonlijke ontwikkeling
- De kracht van aanraken
- Emotionele ondersteuning
- Hormonen, verdieping
- Informed consent
- Geboortepan
- Ondersteuning en Handvatten voor partner
- Self-care

- *Geboorteverslag*
- *Het gouden uur*
- *Het natraject*
- *Stuitconsult*
- *Overtijdsbehandeling*
- *Badbevalling*
- *Bijzondere situaties*
- *Multi culturele bijzonderheden*
- *Gedragscodes*

### *Tijdens de 3 klassikale lesdagen komt aan de orde:*

- *Wat kun je verwachten in het werkveld*
- *Houdingen*
- *Rebozo*
- *Rollenspel*
- *Light touch*
- *Polariteitsmassage Houdingen*
- *Overtijd behandeling en stuit*
- *Rugmassage*
- *Casussen medische situaties*
- *Rollenspel*
- *Intervisie*
- *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. 1 jaar. Er wordt van je verwacht dat je **binnen 18 maanden** na start van de opleiding afstudeert.

Ten aanzien van de totale studieduur geldt dat die in bijzondere omstandigheden éénmalig verlengd kan worden met maximaal 3 maanden **óf** in geval van een zwangerschap met 4 maanden. Wel kan mogelijk in deze periode het mentorschap opgeschort worden en kan nadien een andere mentor toegewezen worden.

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) of andere live-dagen. Bij de bevestiging van je inschrijving staat duidelijk vermeld waarvoor je je hebt ingeschreven, en wanneer voor jou de bijbehorende live-dagen zijn. Mocht je toch van opleiding of van studiedagen willen wisselen, dan kan dat tegen meerkosten.

## 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 hier [op de website](#) voor het eerstvolgende weekend. Dit weekend is bedoeld voor studenten van In Bloei, maar is ook toegankelijk voor niet-studenten of studenten of afgestudeerde doula's van andere opleidingen aan deelnemen.*

*In deze dagen wordt onder meer aandacht besteed aan 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 beide dagen krijg je tools om van jouw praktijk een blóeiende praktijk te maken, waar je ook van kunt leven en daarom zeker een aanrader voor ieder een professioneel bedrijf wil starten.*

# Studiemateriaal en literatuurlijst

## Studie materiaal

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

## Literatuurlijst

### Verplichte literatuur

*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

Voor de opleiding wordt een HBO-werk-en denkniveau gevraagd. Dit is nodig om de inhoud goed te kunnen volgen.

Een voorafgaande HBO-opleiding is niet verplicht.

### Start eerstvolgende online opleiding

Zie voor de eerstvolgende start datum [hier op de website](#). Daar vind je ook de data voor de live-dagen.

### Locatie

De doula opleiding vindt plaats aan de Dillenburgstraat 11b in Rotterdam. Als er lesgegeven wordt op een andere locatie wordt je daarvan van te voren 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 op de website](#).

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 biedt je in een opleidingstraject van ruim een jaar een mooie beroepsopleiding en stelt je daarmee in staat van je passie jouw beroep te maken.*

*Wil je meer weten over andere cursussen en opleidingen van In Bloei kijk dan hier.*

*Je bent van harte welkom bij onze opleiding.*

*Je kunt je inschrijven via [deze link](#).*

*Voor eventuele overige vragen kan je bij ons terecht via een mail aan [info@doulaopleidinginbloei.nl](mailto:info@doulaopleidinginbloei.nl)*

*Warme groeten van  
het In Bloei Team*