

Praktische informatie

- In een jaar starten meerdere trainingen. Voor meer informatie over de startdata, kun je kijken op de websites www.kabouterhuis.nl en www.uvaminds.nl
- Voor meer informatie en aanmelden kan je bellen naar UvA minds: tussen 10.00 en 12.00 uur op telefoonnummer 020 – 525 1441. Of per mail: swessels@uvaminds.nl.
- Als je kind al in behandeling is (geweest) bij 't Kabouterhuis, dan kan de aanmelding via 't Kabouterhuis: imh@kabouterhuis.nl en telefoonnummer 020-341 6059.
- Je hebt een beschikking van het Ouder- en Kindteam of verwijzing van huisarts, psycholoog of medisch specialist nodig om de training vergoed te krijgen door de gemeente. Eigen kosten: 15 euro voor het werkboek.
- Voordat je begint met de training heb je een intakegesprek waar – bij voorkeur – beide ouders en het kind aanwezig zijn.
- De training wordt gegeven bij UvA Minds, Plantage Muidergrecht 14 in Amsterdam.

HKZ

Sinds 2012 is UvA minds HKZ (Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de zorgsector) gecertificeerd.



Mindful met je baby

Training Mindful Parenting - voor moeders met een baby of dreumes (0-1,5 jaar)

Data training: zie de website www.uvaminds.nl of www.kabouterhuis.nl

Aantal sessies: 8 + evaluatiesessie na 8 weken

Doelgroep: ouders met een baby of dreumes (tot anderhalf jaar)

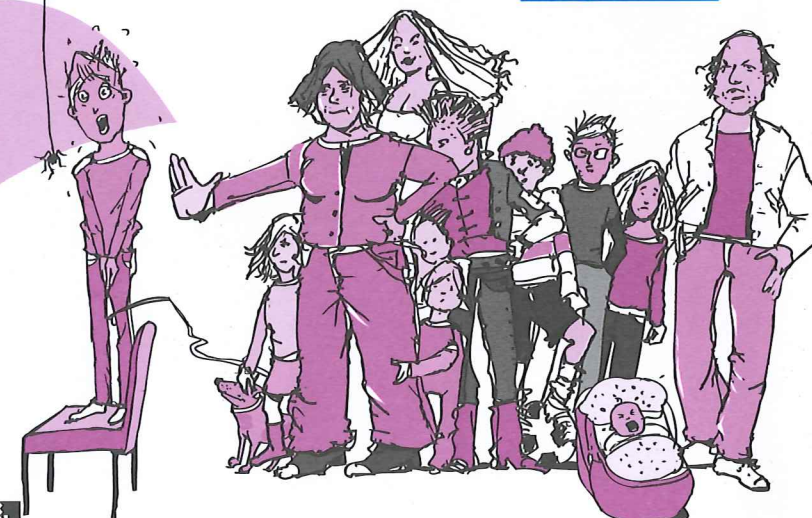
Hoofdtrainers: Eva Potharst en Petra Holtkamp

Samenwerkingsverband: UvA minds en Kabouterhuis

UvA minds is gehuisvest op:
Plantage Muidergrecht 14
1018 TV Amsterdam
tel: 020-5251441
www.uvaminds.nl



Krajenhoffstraat 32
1018 RL Amsterdam
020-341 6059
imh@kabouterhuis.nl
www.kabouterhuis.nl



Mindful met je baby

Chantal (32): ik was zo blij dat ik zwanger was! Toen werd Ivar geboren...ik word gek van mijn verantwoordelijkheidsgevoel en zie in alles gevaar. Ik sta constant 'op scherp'. Dat houd ik niet vol...

Waarom Mindful Parenting?

Mindful Parenting helpt ouders om op een kalme, rustige manier met problemen om te gaan en te accepteren dat moeilijke momenten er ook mogen zijn. Het kan helpen om een nieuwe balans in het leven van jou als moeder te brengen na de komst van een baby en om goed voor jezelf te zorgen. Dit is vaak moeilijk naast de intensieve zorg voor een baby. Tenslotte kan *Mindful Parenting* helpen bij het verbeteren van het contact en de band met je kindje. Deze training is gebaseerd op de *Mindfulness* training, een aandachtstraining waarbij je leert om doelbewust aandacht te geven, zonder oordeel, in het huidige moment.

Wat houdt het in?

De training wordt gegeven aan maximaal zes moeders. Bij de meeste bijeenkomsten zijn ook de kinderen aanwezig. In de training besteden we aandacht aan:

- Meditatie- en bewustzijnsoefeningen
- Oefeningen ter vergroting van kalmte
- Oefeningen gericht op het contact met je kind
- Uitwisselen van ervaringen in de groep
- Opdrachten om de vaardigheden thuis te kunnen toepassen

Voor wie?

Moeders met een baby of dreumes van 0 tot 1,5 jaar, die stress en/of (onverwachte) problemen ervaren na de geboorte van hun kind.

Hoe lang duurt het?

Deze training bestaat uit 8 groepsbijeenkomsten van 2 uur per week (inclusief een pauze), en een terugkombijeenkomst 2 maanden na het einde van de training.

Door wie?

Deze training is een samenwerkingsverband tussen UvA minds en MOC 't Kabouterhuis. De training wordt gegeven door Eva Potharst en Petra Holtkamp.

Eva Potharst studeerde cum laude af als Kinder- en Jeugdpsycholoog aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en is gepromoveerd op de gevolgen van vroeggeboorte. Eva werkt bij UvA minds als gezondheidszorgpsycholoog, Infant Mental Health specialist, en Mindful Parenting trainer.

Petra Holtkamp is gezondheidszorgpsycholoog en Infant Mental Health specialist. Ze werkt als behandelaar bij het IMH-team van 't Kabouterhuis en tevens als behandelaar bij de OuderKindLijn.

Wetenschappelijk onderzoek

Er wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van *Mindful Parenting* op de opvoeding en opvoedingsstress. De resultaten zijn heel positief: moeders kunnen beter omgaan met stressvolle gebeurtenissen in het gezin en de opvoeding, en de relatie tussen ouder en kind verbetert. Ook zien we dat moeders meer 'mindful' worden in het ouderschap en vriendelijker voor zichzelf en dat ze minder klachten ervaren. We zien een grote verbetering in het gedrag van kinderen. Het onderzoek loopt nog steeds. Daarom vragen we de moeders een aantal vragenlijsten in te vullen een aantal weken voor, vlak voor, vlak na en 8 weken na de training. Het invullen gebeurt volledig anoniem. Je wordt geïnformeerd over de resultaten van deze metingen en de vooruitgang op de metingen.