



POSTNATAL SUPPORT TRAINING

MOTHERING THE MOTHER

21-23 JANUARI 2022

HANDEL/ NBR (NL) OF ONLINE

Deze driedaagse training is bedoeld voor iedereen (man en vrouw) die gemotiveert is om het verschil te maken voor jonge gezinnen, bijvoorbeeld doula's, kraamverzorgenden, familieleden/vrienden, verpleegkundigen, vroedvrouwen en (zwangerschaps) yogadocenten.

Juist als de kraamhulp vertrokken is, de partner weer aan het werk gaat en de wereld weer door gaat, ontstaat er voor veel vrouwen een moeilijke tijd. Velen missen het netwerk die voorziet in sociale en praktische steun, veel kraamvrouwen voelen zich eenzaam en zijn onzeker over hun nieuwe bestaan als moeder.

Geboren worden en bevallen zijn twee bepalende momenten in ons leven. Deze training geeft je de kennis en vaardigheden om deze overgang voor het jonge gezin zo liefdevol en rustig mogelijk te laten verlopen. Een stressvrije, harmonieuze eerste 4 tot 6 weken vormen het fundament voor veilige hechting en stabiel gezinsleven.

Datum: vrijdag 21 tot zondag 23 januari 2022
Tijd: 9h00 tot 18h00 met lunch rond 13h00
Locatie: Pater Petrusstraat 21, 5423 SV Handel, Nederland
Prijs: €600 met twee overnachtingen en eten
€425 online
Taal: Nederlands

Onderwerpen

* Waarom postnatale ondersteuning? We gaan diep in op de veranderingen en processen die juist de eerste 40 dagen na de geboorte kenmerken.

* Fysiologie en emotionele behoeftes van moeder, kind en gezin. Geeft inzicht in de stemming en hormonale veranderingen van de moeder en haar behoeftes. Ook kijken we naar wat er gaande is bij de partner en eventueel de andere kinderen in het gezin. Hoe kunnen we hier als verzorgende op inspelen?

* Koken en recepten

Geeft informatie en praktische tips vanuit Ayurvedische kennis over het bereiden van sterkende en helende maaltijden voor post-partum moeders. Tijdens de training zullen we samen voedsel bereiden wat energetische en fysieke ondersteuning geeft aan het helend vermogen van het lichaam van de moeder, de vertering en de melkproductie.

* Postnatale ondersteuningstechnieken en rituelen

We leren je postnatale ondersteuningstechnieken zoals belly binding, voetmassage, vaginaal stoombad en het rebozo sluitingsritueel.

* Jouw diensten en werkzaamheden

We werken aan onze innerlijke houding van dienstbaarheid en besteden aandacht aan verbindende communicatievaardigheden. Ook gaan we in op onderwerpen als: Wat voor soort ondersteuning kan je bieden? Hoe werkt het Postnatal Support Network en hoe bouw je een eigen netwerk op in je regio? Hoe kan je een gezin ondersteunen om hun eigen netwerk aan te spreken voor extra hulp?

Voor wie?

De training is voor iedereen (man en vrouw) die gemotiveerd is om het verschil te maken voor jonge gezinnen, dus bijvoorbeeld doula's, kraamverzorgenden, familieleden/vrienden, verpleegkundigen, vroedvrouwen en yogadocenten.

Door wie?

Ingrid Bal is kundalini yogadocent, postnatale doula en een van de initiatiefnemers van de stichting Postnatal Support Network. Ze geeft training op het gebied van postnatale zorg en geeft yogales in haar woonplaats Geldrop, Nederland. Ze is autodidact in het vak communicatie en heeft haar kennis en ervaring opgedaan als gastvrouw in de horeca en als communicatie manager in het bedrijfsleven. Ze is getrouwd, heeft twee zonen en is een gepassioneerd tuinder. Ze heeft veel kennis over voeding en kruiden en hoe die na de geboorte moeder en kind kunnen ondersteunen.

Locatie

De workshop wordt gegeven in het voormalige Kapucijnenklooster de Weyst in Handel. De prachtige plek is een woongemeenschap, opgezet door Sid Bachrach en Nella Bachrach-van der Jagt. Ze leven volgens de uitgangspunten en idealen van Mahatma Gandhi en Lanza del Vasto, die gebaseerd zijn op vredeswerk, een rechtvaardige en geweldloze samenleving en met respect voor het milieu en de natuur.

Online deelname

Je kunt het hele programma volgen via het scherm. Voor de groepsopdrachten raden we je aan om een proefpersoon in de buurt te hebben waar je op dat moment de massage etc mee kunt oefenen. Als dat niet lukt, kun je in de weken die volgen de opdracht uitvoeren en ons met foto materiaal een verslag sturen.

Certificatie richtlijnen:

- Deelname aan de 22-uurs training
- Het ervaren en maken van een aantal Postpartum gerechten
- Ervaren en geven van de volgende postpartum technieken:
 - o Yoni Steam
 - o Massage
 - o Sluitings ritueel
 - o Buik sluiting
- Een minimum van 40 uur als stage bij een gezin in de eerste 40 dagen postpartum met verslag en feedback van het gezin.

Kosten

De prijs voor deze driedaagse training kost €475 voor de fysieke deelname en €425 voor de online deelname. Deze kosten zijn inclusief een jaar lang lidmaatschap van het netwerk, een trainingshandleiding, en voor de fysieke training de (vegetarische) lunch, snacks en drinken. Daarnaast is er de mogelijkheid om te blijven slapen. De kosten daarvan zijn €125 voor twee overnachtingen plus twee diners en twee ontbijten voor een bed in een twee persoons slaapkamer.

Je plek in de training is gereserveerd als de aanbetaling van €100 is overgemaakt (dit is inclusief een €50 niet-terugvorderbare administratie fee). Je mag ook direct het volledige bedrag overmaken. De volledige betaling ontvangen we graag voor 7 januari 2022

Inschrijven

Om je in te schrijven [kun je dit formulier](#) invullen. Andere vragen neem je contact op met Ingrid Bal via email info@ingridbal.com of +32 6 23014283

About the Postnatal Support Network

The Postnatal Support Network (PSN) addresses the importance of a well-prepared and relaxing postnatal period. It is an international organization with a non-medical and social network, informing families-to-be about this special and delicate time after birth. PSN coordinates the demand and response of trained support via a web based service. It provides training for those interested in becoming postnatal 'helpers' - carers who can give holistic support during the postnatal period.