

## Mindful met je baby

Mindful met je baby is gebaseerd op een combinatie van Westerse kennis over stress en Oosterse meditatie technieken

Mindful met je baby is een aandachtstraining waarbij je leert om doelbewust aandacht te geven, zonder oordeel, in het huidige moment

Mindful met je baby helpt je om op een kalme, onbevooroordeelde manier met problemen van je baby of dreumes om te gaan en acceptatie in de opvoeding te brengen

Mindful met je baby helpt moeders die voor het eerst een baby hebben om een nieuwe balans te brengen in hun leven na de enorme verandering die een nieuwe baby met zich mee brengt

Mindful met je baby helpt je om goed voor jezelf te zorgen, wat vaak moeilijk lijkt naast de intensieve zorg voor een baby

Mindful met je baby helpt bij het verbeteren van het contact en de band met je kind

Breng meer rust en aandacht in je leven



# Mindfulness

Met aandacht en opmerkzaamheid in het hier en nu zijn.

Een houding van: wat er ook is, het is er nu, dus ik kan me er maar beter voor open stellen.

Een vaardigheid die je kunt oefenen, elk moment, elke dag opnieuw.

Bewezen effectief op het gebied van het bestrijden van pijn, stress en depressiviteit.

Een training met meditatie-, bewegings- en bewustzijnsoefeningen.

**Voor meer informatie over "Mindful met je baby", neem vrijblijvend contact op met de trainer:**



Drs. Jantine G. Peters  
orthopedagoog en mindfulnessstrainer  
T: 06-17 369 599  
E: jantine.peters@gmail.com  
W: [www.aandachtgeeftjkracht.nl](http://www.aandachtgeeftjkracht.nl)

# Mindful met je baby



## een 8-weekse mindfulnessstraining

voor moeders met een baby of dreumes van 0-18 maanden



## Aandacht

In een kijkmeditatie gericht op je baby oefen je tijdens de training “Mindful met je baby” om met een frisse blik aandacht te geven aan je kind, zonder je bijvoorbeeld te laten meeslepen in zorgen over de ontwikkeling of de gezondheid van je kind.

*Eline, de moeder van de 13-maanden oude Lucas, is ontroerd bij het zien van haar spelende zoon. Naderhand zegt ze dat ze hem voor het eerst in zijn leven als persoon zag. Het beeld van “Lucas het probleemkind”, dat zo op haar netvlies en in haar geest gebrand stond, verdween even naar de achtergrond.*



## Ademruimte

Eén van de oefeningen die je leert tijdens de training “Mindful met je baby” is de “3-minuten ademruimte”, een korte meditatie die gebruikt kan worden tijdens stressvolle momenten.

*Sada, de moeder van de 10 maanden oude Meryem weet zich even geen raad als Meryem tijdens de training begint te huilen. Sada wordt uitgenodigd haar baby bij zich te nemen en mee te doen met een 3-minuten ademruimte. In de tweede stap van deze meditatie, waarbij de aandacht gericht wordt op de ademhaling, ontspant moeder zichtbaar. Sada vertelt later dat ze door de ademruimte de situatie meer accepteert en dat ze Meryem nu vasthoudt met de gedachte dat zij mag huilen als ze het moeilijk heeft, en dat zij er voor haar is, zonder in paniek te raken of het contact met zichzelf kwijt te raken.*

## Effectief

De eerste resultaten van het wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van de training “Mindful met je baby” wijzen uit dat de training effectief is in het verminderen van psychische problemen en opvoedingsstress van de moeders en het verbeteren van hun gevoel van welzijn. De deelnemende moeders zijn enthousiast over de training.

*Moeder Monique vertelt: “Voordat ik met de training meedeed maakte ik me grote zorgen om mijn zoontje David. Hij huilde veel en ik was bang dat hem iets mankeerde. Ik had chronisch stramme kaken, huilde veel, kon geen hulp accepteren in de zorg voor David en was steeds maar bezig op internet naar oplossingen te zoeken. Dat mindfulness mij zo snel zoveel zou geven, had ik niet verwacht. De ademruimte en meditaties zorgden ervoor dat ik het gevoel van controle over mijn leven terug kreeg. Situaties en gevoelens denderen niet meer als een vloedgolf over me heen.”*

## De training

De training “Mindful met je baby” bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur per week (inclusief pauze). Er kunnen minimaal 3 en maximaal 6 moeder-kindparen mee doen.

De training vindt overdag plaats en je volgt hem samen met je kind. Bijeenkomst 1 en 5 zijn echter op een avond en zonder je kind. Na 2 maanden is er een terugkombijeenkomst voor moeders en kinderen.



## Stressvolle periode

Een periode in het leven waarin veel moeders, net als jij, te maken krijgen met stress is de babytijd van hun kind. Ineens heb je de volle verantwoordelijkheid over een nieuw leven gekregen, dag en nacht. Je leven staat vrijwel volledig in het kader van de behoeften van je kind in plaats van die van jezelf. De relatie met je partner verandert en je moet nieuwe vaardigheden aanleren.

Als er zorgen zijn over de gezondheid of de ontwikkeling van je kind, kan dit voor extra stress zorgen. Hetzelfde geldt als er problemen zijn met bijvoorbeeld eten en drinken, slapen of huilen. Het probleem kan dan zo op de voorgrond gaan staan, dat het lastig wordt om in het hier-en-nu aandacht voor je baby of dreumes te hebben.

Mindfulness kan je helpen bij het vinden van een nieuw evenwicht: het geeft je vaardigheden in handen om voor jezelf te zorgen zonder de behoeften van je baby of dreumes uit het oog te verliezen. Daarnaast kan mindfulness bijdragen aan een betere afstemming en dus een beter contact tussen jou en je kind.