

# Brochure van de Opleiding tot Doula

## Wat is een doula?

De doula is een ervaren en kundige vrouw (niet zelden zelf moeder) die aanstaande ouders op een niet-medische manier begeleidt tijdens de zwangerschap, de geboorte van hun kindje en in de periode erna. Zij biedt emotionele en fysieke ondersteuning en wijkt gedurende de bevalling niet van de zijde van de barendende vrouw.

## Duur en opzet van de Opleiding tot Doula

- De opleiding duurt 9 tot 18 maanden, afhankelijk van je eigen tempo en inzet.
- De opleiding bestaat uit 17 lesdagen en omvat een compleet programma om, na afronding, als beginnend beroepsbeoefenaar (Doula) goed toegerust aan de slag te kunnen
- Het is het oudste, meest gedegen en meest complete opleidingsprogramma in Nederland.

Het theoretische deel van de opleiding bestaat uit 17 lesdagen (waarvan twee terugkomdagen), waarin we de onder meer de volgende thema's behandelen:

- Communicatievaardigheden en gesprekstechnieken
- Verloskunde (basiskennis)
- Het geboorteplan als hulpmiddel
- De rol van hormonen bij zwangerschap en geboorte
- Ontspannings- en ademhalingstechnieken
- De rol van de doula tijdens normale en complexe bevallingen
- De rol van de doula bij een ziekenhuis- en thuisbevalling
- Het geboorteverslag
- Persoonlijke groei en ontwikkeling als doula
- Cliënten met een bijzondere achtergrond (zoals niet-westerse cultuur of trauma)
- De ondernemende doula

Het praktische deel wordt gevormd door 3 stages. Vanaf de zesde lesdag mag je als doula-in-opleiding je stages vormgeven. We gaan ervan uit dat je dan voldoende bagage hebt om dit professioneel te doen.

## De Opleiding tot Doula te Utrecht:

- is afgestemd op het Nederlandse verloskundig systeem
- rust jou volledig toe op de begeleiding van je cliënten in de zwangerschap en tijdens de bevalling;
- wijst je bij de start van de opleiding een stagebegeleider toe, die jouw eerste aanspreekpunt is bij vragen
- begeleidt jou intensief tijdens je stages
- is Nederlandstalig

## Toelatingscriteria

Iedere vrouw met een passie voor zwangerschap en bevalling, die zich dienstbaar durft op te stellen en bereid is ondernemer te worden, kan zich aanmelden voor de Opleiding tot Doula. Er is geen vooropleiding



**Doula's maken het verschil'**



Opleiding tot Doula  
sinds 2006

nodig, maar aspirant-studenten hebben bij voorkeur HBO werk- en denkniveau en zijn leergierig en nieuwsgierig.

## Groepsgrootte

De lesgroep bestaat uit minimaal 12 en maximaal 16 personen.

## De kosten

Lesgeld: € 21750,00 (inclusief BTW en € 75,- inschrijfgeld). Hiernaast moet je rekening houden met kosten voor boeken en materialen: € 100,00

Over de betaling van het lesgeld in termijnen kunnen afspraken worden gemaakt.

## Intakegesprek

Bij inschrijving wordt € 75,- inschrijfgeld gevraagd. Wanneer dit inschrijfgeld is overgemaakt is de inschrijving definitief en volgt een uitnodiging voor een intakegesprek. Het bedrag van € 75,00 wordt afgetrokken van het lesgeld. Wanneer het intakegesprek onverhoopt niet kan doorgaan verzoeken we je minimaal 3 dagen van tevoren contact op te nemen zodat we een nieuwe afspraak kunnen maken. Als je je korter dan 3 dagen voor het geplande intakegesprek afmeldt zijn we genooddakt € 25,- extra in rekening te brengen.

## Locatie en lesdagen

De lessen worden verzorgd in het centrum van Utrecht, doorgaans op een zaterdag.

## Aanmelden en meer informatie

Opleiding tot Doula  
Nachttegaalstraat 31  
3581 AB Utrecht  
Tel: 030-2900507  
E-mail: [info@holos.nl](mailto:info@holos.nl)  
[www.doulaopleiding.nl](http://www.doulaopleiding.nl)