



# 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.
- 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 de eerste doula-opleiding in Nederland.
- Het is de eerste doula-opleiding die erkend is door de Nederlandse Beroepsvereniging voor Doula's (NBvD) en de enige opleiding in Nederland die op HBO niveau geaccrediteerd is door Kwaliteit en Toetsing Natuurgerichte Opleidingen (KTNO).

## 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:

Iedereen met een passie voor zwangerschap en bevalling, die zich dienstbaar durft op te stellen en bereid is ondernemer te worden, kan zich aanmelden. Er is geen vooropleiding 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

## Lesdagen

De lesdagen zijn doorgaans op zaterdag

## Kosten

Lesgeld: € 2175,- (incl BTW en € 75,- inschrijfgeld).

Kosten voor materialen en literatuur: € 100,-

## INTAKEGESPREK:

Bij inschrijving wordt € 75,- inschrijfgeld gevraagd. Hiermee is je inschrijving definitief en volgt een uitnodiging voor een intakegesprek.

Het inschrijfgeld wordt in mindering gebracht op het lesgeld.

Wanneer het intakegesprek onverhoopt niet kan doorgaan verzoeken we je minimaal 3 dagen van tevoren om contact op te nemen voor een nieuwe afspraak. Bij te late afmelding brengen wij € 25,- extra in rekening.

**Lesdag 1 Kennismaken met elkaar en de opleiding:**

- CI
- leerdoelen en intervisie
- taken en kwaliteiten van de doula

**Lesdag 2 Communicatievaardigheden en gesprekstechnieken:**

- 4stapsleerproces
- algemene communicatie
- kennismaken met cliënten
- intakegesprek

**Lesdag 3 Verloskunde (basiskennis)**

**Lesdag 4 Voorbereiden op het geboorteplan:**

- de rol van hormonen bij de zwangerschap en geboorte
- pijnbesgrijding

**Lesdag 5 Het geboorteplan als hulpmiddel**

**Lesdag 6 De start van een bevalling (1):**

- praktijk
- emotionele ondersteuning
- uitleg stage

**Lesdag 7 De start van een bevalling (2):**

- diverse zwangerschapscursussen
- ontspannings- en ademhalingstechnieken
- diverse massagetechnieken

**Lesdag 8 Praktijk:**

- bespreken praktijkervaringen
- bekkenbodem
- ondersteunen partner
- Rebozo

**Lesdag 9 Verloskunde (verdieping):**

- ontsluiting & uitdrijving en rol van de doula
- barenshoudingen
- pijnbeleving en het model van Loesner

**Lesdag 10 Rol van de Doula tijdens bevalling:**

- bespreken praktijkervaringen
- rol vd doula bij een ziekenhuis- thuisbevalling
- rol vd doula tijdens normale en complexe bevallingen

**Lesdag 11 Geboorteverslag en rouw in het kraambed:**

- Nageboorte en belang van hechting
- Eigen geboorteverslag
- rouw in het kraambed: verwerkingsproces en betekenis doula

**Lesdag 12 Ondernemersdag**

**Lesdag 13 Verdiepingsdag**

- ontsluiting & uitdrijving en rol van de doula
- barenshoudingen
- pijnbeleving en het model van Loesner

**Lesdag 14 Doula als één vd betrokkenen bij het geboorteprocess (1):**

- presentaties
- cliënten met een bijzondere achtergrond (zoals niet-westerse cultuur of trauma)

**Lesdag 15 Doula als één van de betrokkenen bij het geboorteprocess (2):**

- Omgaan met andere zorgverleners met de Roos van Leary
- Cliënten met een bijzondere achtergrond (zoals niet-westerse cultuur of trauma)

**Lesdag 16 Voortgang stages & eindpresentaties (1):**

- persoonlijke groei en ontwikkeling als doula

**Lesdag 17 Voortgang stages & eindpresentaties (2):**

- uitreiking diploma's

---

**Locatie & meer informatie**

Opleiding tot Doula

Nachtegaalstraat 31

3581 AB Utrecht

T: 030 - 290 0507

M: info@holos.nl

www.doulaopleiding.nl