

De Dienst verloskunde en prenatale geneeskunde  
(Prof. dr. L. Gucciardo) organiseert:

# MINDFULNESS TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



## TRAINING VOOR STRESSVERMINDERING TIJDENS ZWANGERSCHAP EN BEVALLING

Met deze nieuwe en ervaringsgerichte training mindfulness-meditatie kunnen Nederlandstalige zwangere vrouwen en hun partner (of vertrouwenspersoon), leren beter om te gaan met de stress en angst die kunnen gepaard gaan met de zwangerschap en bevalling. Mindfulness helpt je namelijk om je meer bewust te zijn van wat zich in je lichaam voordoet en van de emoties en gedachten die daaraan gekoppeld zijn. Dit laat je toe om meer te genieten van de mooie momenten en vaardiger om te gaan met moeilijke ervaringen.



Universitair  
Ziekenhuis  
Brussel



Perinataal  
Centrum  
Moeder en kind

# WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD

De training is gebaseerd op het Mindfulness-Based Stress Reductie programma, waarvan in wetenschappelijke studies het positieve effect is aangetoond bij o.a. stress, angst, negatieve stemming en pijn. Het is dus een onderbouwd oefenprogramma, geen zwangerschapscursus, therapie of gespreksgroep. Er wordt gemediteerd, aan lichte yoga gedaan, je krijgt informatie over het verloop van de bevalling en het omgaan met pijn en je ervaart aan den lijve hoe mindfulness de pijnbeleving kan verzachten.

## Praktisch

Reeks van **6 groepsessies in 2020** (met beperkt aantal koppels)  
op zaterdag van 10.00u - 13.00u in het UZ Brussel, Laarbeeklaan 101, 1090 Jette.  
Plaats: polyvalente ruimte A220 (Route 220)

25 jan.

1 feb.

8 feb.

15 feb.

22 feb.

7 mrt.

## Wie geeft het?

Ineke Van Mulders, 30j psychologe in UZ Brussel,  
gecertificeerd mindfulnesstrainer (MBSR & MBCT).

## Kosten

€ 150 (+ € 50 voor de partner, dus € 200 voor een koppel)  
Sommige ziekenfondsen bieden een terugbetaling aan voor mindfulness.

## Informatie en inschrijven

Ineke.vanmulders@uzbrussel.be | 02/476 36 68 | 0496/12 65 14