



# Achtsamkeit

## für werdende Eltern und Familien

MBCP Deutschland Austria SCHweiz

### **Mindful Birthing – der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt Nr. 55191**

Fachmodul zur Mindful Birthing Geburtsvorbereitungs- Kursleiter\*In

Geeignet für Kolleginnen mit mind. 3 jähriger Erfahrung mit Geburtsvorbereitungskursen

#### Lernziele:

Geburtsvorbereitung hat sich gesellschaftlich etabliert. Schwanger sein, Eltern werden und Familie leben mit individuellen, physiologischen und gesundheitsförderlichen Aspekten ist zunehmend schwieriger in dieser von vielen digitalen Informationen geprägten Zeit. Das MBCP– Programm (Mindfulbased Childbirth and Parenting) gibt genau hier einen umfassenden Rahmen für werdende Eltern. Die evidenzbasierten und wissenschaftlich sehr gut belegten Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen helfen in der Schwangerschaft den tiefgreifenden Veränderungen mit liebevoller Selbstfürsorge zu begegnen. Dies mindert nachhaltig die Auswirkungen von Stress in der Schwangerschaft, besonders auch auf das Ungeborene und dient damit der Gesundheit der nächsten Generation.

*Die Vermittlung des MBCP-Kurs-Programms unterscheidet sich grundlegend von der klassischen Weiterbildung für "herkömmliche" Geburtsvorbereitungskurse.*

*In dieser Weiterbildung geht es vor allem darum die persönliche Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und die eigenen Herzensqualitäten wie Mitgefühl, Geduld, Güte und Freundlichkeit zu entwickeln, um diese Qualitäten später in den eigenen Kursen auch den werdenden Eltern vermitteln zu können.*

*MBCP- Kursleiter\*in zu sein bedeutet, dass die Achtsamkeitspraxis die eigene Lebenspraxis ist und die Inhalte mit dem Herzen weitergegeben werden. Eine solche Grundhaltung erweitert die originäre eigene Hebammenarbeit und hilft im oft stressige Berufsalltag selbst gesund zu bleiben.*

*Diese neue mitfühlende Betreuungsqualität stärkt die eigenen Ressourcen bei den vielfältigen Anforderungen im Umgang mit Schwangeren/ Paaren, die unter Stress, Schmerzen oder belastenden Lebenssituationen leiden.*

*Die Teilnehmer\*Innen der Weiterbildung lernen neben den vermittelten Inhalten die besondere Qualität der achtsamkeitsbasierten Beziehung zwischen Kursleiter\*In und den werdenden Eltern während des gesamten Geburtsvorbereitungskurses und in der Hebammenbetreuung.*

*Methodik/Didaktik:*

*Referat, Körperarbeit, Selbsterfahrung, Gruppenarbeit, Lerngespräch, Supervision*

### **1. Modul: Achtsamkeit als Ressource kultivieren**

- Allgemeine Informationen/Empfehlungen zum Ablauf des Online-Trainings
- Vorstellung des Lehrer\*Innen- Teams und aller Teilnehmer\*Innen,
- Übersicht über die Inhalte der geplanten Module
- Warum Achtsamkeit als Training und die Absicht dahinter; Geschichte von MBCP/MBSR, Buddhistische Grundlagen der Übungen und des Programms
- Das Buch und das MBCP - Programm von Nancy Bardacke
- Die Achtsamkeitspraktiken zum Üben: Bodyscan, Atem - Meditation, Yoga, Gehmeditation, achtsames Sprechen und Zuhören und die eigene innere Haltung
- Übungen für Zuhause bis zum nächsten Modul

### **2. Modul: Theorie und Auswirkungen von Stress, Angst und Schmerzen**

- Etablieren und Festigen der Achtsamkeitspraxis im beruflichen und persönlichen Alltag
- Die Verbindung von Körper und Geist (7 Sinne und 8 Einstellungen)
- Der Zusammenhang von Stress, Angst und Schmerz
- Theorie und Auswirkungen von Stress – angenehme und unangenehme Erfahrungen
- Praktische Übungen zum Stresserleben
- Die Kursabende 1 -3 eines 9 – Wochen Kurses MBCP
- Übungen für Zuhause bis zum nächsten Modul
- Peergruppen bilden

### **3. Modul: Die spezifischen Inhalte des MBCP - Programms**

Einübung/ Erprobung aller Aspekte der Durchführung eines Mindful Birthing Kurses, die aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen und Forschungsergebnisse

- Vertiefung Modul 1 + 2
- Achtsamkeitspraktiken: Bodyscan, Sitzmeditation, Yoga, Gehmeditation
- Vertiefung der Zusammenhänge von Stress, Angst und Schmerz für die Geburt
- Das „Whiteboard“ (Wehen, Schmerz und Wehenpausen mit und ohne Achtsamkeit)
- Saluto - Physiologie der Geburt - auch aus der Sicht des Babys
- Praktische Übungen mit Partnerhilfe zum Umgang mit (Wehen) Schmerzen
- Übungen für Zuhause bis zum nächsten Modul
- Peergruppen

#### **4. Modul: Traumaprävention und achtsamkeitsbasierte Interventionen**

- Wissenschaftliche Grundlagen der salutophysiologischen Aspekte von Schwangerschaft und Geburt
- Metta-Meditation als Gegenmittel bei Sorgen und Angst als praktische Übung und die wissenschaftlichen Forschungsarbeiten dazu
- Trauma und die Folgen für Mutter, Kind und die Familie
- Achtsamkeit und Traumata Prophylaxe
- Zusammenhang zwischen Ursachen und Bedingungen
- Kommunikationsmethoden, Kohärenz herstellen als Traumaprävention
- Kursabend 4 – 6 eines 9 – Wochen Kurses MBCP
- Übungen für Zuhause bis zum nächsten Modul
- Peergruppen

#### **5. Modul Eltern werden – Eltern sein, Vorbereitung auf das Elternsein, das frühe Wochenbett und Stillvorbereitung mit Achtsamkeit**

Entwicklung, Einübung und Verfeinerung von Fertigkeiten und persönlichen Qualitäten in Bezug auf das Leiten eines MBCP-Kurses und im beruflichen Alltag

- Vertiefung Modul 1-5
- Achtsamkeitspraktiken: Bodyscan, Sitzmeditation, Yoga, Gehmeditation
- Metta-Meditation in 11/7 Schritten
- Die Übungen selbst anleiten üben in Kleingruppen
- Inquiry: das erforschende Nachfragen. Eine zentrale Fähigkeit in der Leitung von Gruppen und in der fachübergreifenden Kommunikation
- Nach der Geburt – die Bedürfnisse des Neugeborenen
- Vorbereitung auf die Geburt und das Wochenbett
- Stillen und Achtsamkeit
- Übungen für Zuhause bis zum nächsten Modul
- Peergruppen

#### **6. Modul: Ein Übungstag in Stille, Ressourcen stärken,**

- Kursabend 7-9 eines 9 – Wochen Kurses MBCP
- Aufbau des MBCP- Programms, das Kurskonzept im Ganzen
- Den eigenen Kurs planen oder das Erlernte integrieren
- Eigene Übungen auf CD oder mp3
- Peergruppen
- Mentoring vereinbaren

#### **7. Modul Erfahrungsaustausch, Supervision/Intervision ,Marketing: alles rund um CI und Medienkompetenz**

Austausch, Vertiefung und Reflexion der bisher gemachten eigenen MBCP-Kurserfahrungen. Gruppensupervision

- vorab Supervisionsthemensammlung für die Gruppenarbeiten
- Vorstellung gelungener Marketingstrategien

- Austausch zu spezifischen Themen aus den eigenen Kursen

(Modul 1- 3 plus der Übungstag in Stille entspricht den Inhalten eines 8-Wochen MBSR (Mindfulbased Stress Reduction) -Kurses

Die Fachweiterbildung entspricht der englischsprachigen Ausbildung Level 1 a + b nach Nancy Bardacke und Prof. Dr. J. Kabat-Zinn ([www.mindfulbirthing.org](http://www.mindfulbirthing.org))

### **Referent\*Innen:**

#### **Anne Hackenberger:**

Paar und Familientherapeutin, Dozentin, Referentin, MBCP/MBSR7MSC Lehrerin  
[www.achtsamkeit-und-familie.de](http://www.achtsamkeit-und-familie.de)

#### **Manuela Pinter:**

MSc, Hebamme, Dozentin englisch/franz. MBCP Ausbildung, MBSR Lehrerin  
[www.mayenrain.de](http://www.mayenrain.de), [www.mindfulbirthing.de](http://www.mindfulbirthing.de)

Wann: Modul 1 3.+4. Februar 2023 digital  
Modul 2 5.+6. Mai 2023 digital  
Modul 3 16.+ 17. Juni 2023 Präsenz  
Modul 4 21.+22. Juli 2023 Präsenz  
Modul 5 22.+ 23. September 2023 Präsenz  
Modul 6 17.+ 18. November 2023 Präsenz  
Modul 7 Mitte Feb. 24 online

Uhrzeiten jeweils von 09:30- 17:30 Uhr

Wo: Forsteistraße 2, 78315 Radolfzell am Bodensee

Kosten inklusive Verpflegung:

Mitglieder 1689€

Nichtmitglieder 2534€

Wir bescheinigen 107,8 Fortbildungsstunden (40 Schwangerschaft, 10 Geburt, 57,8 Fach- und Methodenkompetenz)