

Je Relatie BabyProof

Hét relatieprogramma voor aanstaande ouders

Een baby krijgen is heel bijzonder! Het is ook een ervaring die veel gaat veranderen in het gewone leven en in de relatie van aanstaande ouders.

Veel stellen maken een relatiedipje mee in het eerste jaar van hun ouderschap. Handig dus om praktische handvatten en inzicht te hebben om veerkrachtig met veranderingen om te gaan.

Een fijne relatie tussen ouders is een prachtig cadeau voor hun kind! En dit geeft een veilige basis voor een gezonde ontwikkeling en warme thuisplek.



Relatieprogramma 'Je Relatie BabyProof' (JRBP) sluit aan bij de verloskundigenpraktijk: de plek waar aanstaande ouders komen. JRBP bestaat uit 2 workshops: een voor vaders en een voor het ouder-stel:

Vader-workshop Baby & Bitterballen (BB)

- Aanstaande vaders gaan in **gesprek** over onderwerpen die aan de orde komen wanneer de baby gearriveerd is.
- Alle essentiële informatie komt bondig aan bod, met humor.
- Want **inzicht en handvatten** vooraf helpen om straks goed en **veerkrachtig met veranderingen om te kunnen gaan**.

De workshop wordt begeleidt door getrainde moderators (tevens ervaringsdeskundigen).

Relatie workshop

- Aanstaande ouders krijgen informatie en inzicht over het belang van hun band als partners, naast dat ze samen ouders worden. Het stel krijgt **handvatten** hoe de relatie leuk, gezond en inspirerend te houden.
- Zelfs de beste **relaties komen wel eens onder druk te staan** bij de overgang naar het ouderschap. Slaaptkort, oneindige huishoudelijke klussen en financiële zorgen kunnen ervoor zorgen dat er stress ontstaat. Bijna 70% van de stellen ervaart **meer conflicten, teleurstelling en onbegrip in hun relatie na de komst van hun baby**. Aanstaande ouders praten over realistische verwachtingen en gaan aan de slag met het omgaan met spanning en conflicten.
- De **hechtingsrelatie** komt aan bod; het stel ontdekt hoe ze hun band kunnen versterken. En de aanstaande ouders ervaren hoe veerkrachtig met hun relatie om te gaan mocht er meer druk op komen te staan.

De workshop wordt begeleidt door getrainde moderators (tevens ervaringsdeskundigen).

Je Relatie BabyProof (JRBP) Facts

- Vanuit samenwerking met verloskundigenpraktijken en gemeenten biedt buro Nij het programma 'Je Relatie BabyProof' aan.
- De workshops zijn gericht op het vinden van een gezonde balans en ontdekken hoe de aanstaande ouders, naast de aandacht voor de baby, ook als ouderteam en geliefden in het leven kunnen staan.
- JRBP wordt nu al 7 jaar beoordeeld met: 'aanrader', 'had ik dit maar gehoord bij de geboorte van mijn eerste kind' en krijgt gemiddeld een 8 en 9.
- Ruim 1000 aanstaande ouders hebben het programma met succes gevolgd.
- De onderwerpen tijdens de workshops zijn zorgvuldig samengesteld en afgestemd met ouders, verloskundigen en het Nederlands Jeugd Instituut (NJI). JRBP wordt gelinkt aan 'preventie echtscheiding' en richt zich tevens op sociale netwerk versterking.
- Er zijn vervolgbijeenkomsten mogelijk voor vaders over 'wat voor vader wil je zijn'.
- De (alcoholvrije) drankjes zijn ondersteunend aan de sfeer van de BB. Wij geloven in maat houden.