

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 ervaren in het eerste jaar als ouders een dipje in hun verbinding. Helemaal niet gek, maar wél iets om op voorbereid te zijn. Met de juiste inzichten en praktische handvatten kun je samen veerkrachtig omgaan met alle nieuwe uitdagingen.

Een sterke en liefdevolle relatie tussen ouders is misschien wel het mooiste cadeau dat je je kind kunt geven. Het biedt een veilige basis voor een gezonde ontwikkeling en een warm thuis.



Het programma Je Relatie BabyProof sluit naadloos aan bij de verloskundigenpraktijk – dé plek waar aanstaande ouders samenkomen.

JRBP bestaat uit twee inspirerende workshops:

- Voor (aanstaande) vaders – met ruimte voor hun eigen beleving, vragen en rol in het ouderschap.
- Voor het ouder-stel samen – met aandacht voor de relatie, communicatie en verbondenheid als partners én ouders.

Vaderworkshop Baby & Bitterballen (BB)

Voor aanstaande vaders die zich goed willen voorbereiden op het vaderschap.

- In een ontspannen sfeer gaan (aanstaande) vaders met elkaar in gesprek over wat er allemaal op je afkomt zodra de baby er is.
- Alle essentiële thema's komen kort en krachtig aan bod – met een vleug humor én herkenning. Denk aan slaapttekort, rolverdeling, vaderschap, partnerliefde, verwachtingen en realiteit.
- Je krijgt inzichten, herkenning en praktische handvatten om straks veerkrachtig om te gaan met de veranderingen thuis.

De workshop wordt begeleid door getrainde moderators die zelf ook vader zijn – en dus precies weten waar je het over hebt.

Relatieworkshop: Je relatie BabyProof

Voor (aanstaande) ouders die hun relatie willen versterken in de overgang naar het ouderschap.

- Tijdens deze workshop krijgen stellen inzicht in het belang van hun band als partners – juist nu ze samen ouders worden. Ze ontdekken hoe ze hun relatie levendig, gezond en inspirerend kunnen houden, ook in een periode van grote veranderingen.
- Want zelfs de beste relaties komen wel eens onder druk te staan door slaapgebrek, huishoudelijke drukte en financiële zorgen. Wist je dat bijna 70% van de stellen in het eerste jaar na de geboorte van hun kind meer conflicten en onbegrip ervaart?

In deze workshop:

- Bespreken we realistische verwachtingen over het ouderschap en de relatie
- Gaan aanstaande ouders aan de slag met het herkennen en hanteren van spanningen en conflicten
- Wordt er stilgestaan bij de hechtingsrelatie, en hoe die versterkt kan worden
- Ervaren stellen hoe ze veerkrachtig met hun relatie kunnen omgaan als het moeilijker wordt

De workshop wordt begeleid door getrainde moderators, die ook zelf ervaring hebben met deze levensfase.

Je Relatie BabyProof: Feiten en impact

Buro Nij biedt in samenwerking met verloskundigenpraktijken en gemeenten het programma 'Je Relatie BabyProof' (JRBP) aan.

- Een uniek relatieprogramma voor aanstaande ouders, gericht op het vinden van balans tussen de zorg voor de baby én het blijven investeren in de relatie als geliefden en ouderteam.

Waarom JRBP?

- Tijdens de overgang naar het ouderschap verandert er veel. JRBP helpt stellen om veerkrachtig met deze veranderingen om te gaan, zodat liefde en verbinding blijven groeien – juist in deze intense levensfase.

Impact en waardering:

- Al meer dan 1.000 aanstaande ouders volgden JRBP met succes
- JRBP bestaat inmiddels ruim 7 jaar en wordt structureel beoordeeld met een 8 of 9
- Veelgehoorde feedback: "Had ik dit maar gehoord bij de geboorte van ons eerste kind!"
- Door deelnemers en professionals genoemd als 'aanrader' en waardevol onderdeel van de voorbereiding op ouderschap

Kwaliteit en inhoudelijke onderbouwing:

- Onderwerpen zijn zorgvuldig afgestemd met ouders, verloskundigen en het Nederlands Jeugdinstituut (NJI)
- JRBP sluit aan bij thema's als preventie van relatieproblemen en het versterken van sociale netwerken
- Workshops zijn praktisch, herkenbaar en geven ruimte voor échte gesprekken

Extra's:

- Mogelijkheid tot vervolgbijeenkomsten voor vaders, o.a. over het thema: 'Wat voor vader wil je zijn?'
- De sfeer tijdens de bijeenkomsten is warm en laagdrempelig – met (alcoholvrije) drankjes en aandacht voor verbinding