

## Eerste PAIRS cursus afgerond

Inmiddels is de eerste PAIRS cursus afgerond en medio juli zal naar verwachting de eerste PAIRS baby geboren worden. De aanstaande ouders kijken met een goed gevoel terug op de cursus.

*“Deze cursus heeft mij en mijn partner heel veel zelfvertrouwen gegeven. Ik heb een goed gevoel over de aanstaande bevalling.”*

*“Na de les van de trainer met duidelijke tekeningen en anekdotes volgde de praktijk. Een baarkruk, matjes en zelfs een babypop waren aanwezig!”*

## Start nieuwe PAIRS cursus

De eerstvolgende PAIRS cursus zal van start gaan op 4 augustus en wordt gegeven door de ervaren verloskundige José Lenderink.



José is sinds juni vorig jaar werkzaam als klinisch verloskundige. Daarvoor heeft ze 22 jaar als zelfstandig verloskundige gewerkt in een groepspraktijk. José heeft zelf een zoon van 17 en twee dochters van 15 en 11 jaar.

## Het PAIRS project

Het PAIRS project is een wetenschappelijk onderzoek naar stressvermindering bij zwangere vrouwen en hun partners. Hiervoor zoeken wij deelnemers.

In dit onderzoek vergelijken we twee zwangerschaps cursussen met elkaar die allebei aandacht besteden aan het omgaan met stress. We kijken of stressvermindering door middel van deze cursussen zorgt voor betere geboorte-uitkomsten en een betere ontwikkeling van het kind tijdens het eerste levensjaar.

**Deelnemende koppels krijgen samen een gratis zwangerschaps cursus van 9 bijeenkomsten!**

## Agenda

De eerstvolgende PAIRS zwangerschaps cursus start 4 augustus. Er zijn nog plekken vrij.

De cursusdata zijn:

4, 18, 25 augustus & 1, 8, 15, 22, 29 september.

Tijdstip: cursussen beginnen om 19:30 uur

Locatie\*: Vrije Universiteit Amsterdam

\*Zie de website voor meer informatie.

## Contact

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met het PAIRS projectteam

[pairs.project.fpp@vu.nl](mailto:pairs.project.fpp@vu.nl) ; 020-5983168/0622380541

Wanneer u zichzelf of iemand anders aan wil melden voor het onderzoek kunt u dit via het webformulier op de website ([www.pairs-project.nl](http://www.pairs-project.nl)) doen of door telefonisch of per e-mail contact met het PAIRS projectteam op te nemen.