

## Eerste artikel gepubliceerd!

Het eerste wetenschappelijke artikel van PAIRS onderzoeker Esi van der Zwan is gepubliceerd! Het artikel beschrijft de uitkomsten van het 'pilot onderzoek' voorafgaand aan het PAIRS project. Hieraan hebben 76 niet-zwangere deelnemers deelgenomen. Zij zijn verdeeld in drie groepen: HRV- biofeedback, mindfulness en sport. De deelnemers hebben vijf weken lang, dagelijks oefeningen gedaan. De resultaten van dit onderzoek laten zien dat zowel HRV-biofeedback als mindfulness en sporten effectieve hulpmiddelen kunnen zijn in het verminderen van stressklachten.

Wil je het hele artikel lezen? Klik dan op de onderstaande link.

<http://link.springer.com/article/10.1007/s10484-015-9293-x>

## Hulde aan Echopunt Oost!

Het PAIRS project feliciteert Echopunt Oost. Door hun enthousiaste inzet hebben we via hen de meeste aanmeldingen binnen gekregen. Bedankt!



## Ervaringen van PAIRS deelnemers

Inmiddels hebben er een aantal PAIRS cursussen plaatsgevonden. Twee PAIRS deelnemers, die inmiddels trotse ouders zijn, vertellen over hun ervaringen met de PAIRS cursus + HRV-biofeedback en het onderzoek:

*“Als voorbereiding op de komst van ons kindje hebben we meegedaan aan de PAIRS zwangerschapscursus. Tijdens de cursus kregen we veel nuttige informatie over de zwangerschap en de bevalling. Daarnaast hebben we ademhalingsoefeningen geleerd waarmee we ons hartritme konden beïnvloeden en zodoende onze stress konden verlagen. Het idee was dat we hiermee onze baby een extra goede start zouden geven!*

*Al na enkele dagen merkten we dat wij zelf veel beter slapen en ontspannen waren. Extra gemotiveerd zijn wij doorgedaan met de oefeningen. Ook nadat de cursus was afgelopen zijn wij doorgedaan met de ademhalingsoefeningen, zelfs tijdens de weeën!*

*Inmiddels hebben we een baby die super relaxed en tevreden is. Door deze goede ervaring raden we al onze zwangere vrienden deze PAIRS cursus aan!”*

## Contact

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

✉ [pairs.project.fpp@vu.nl](mailto:pairs.project.fpp@vu.nl)

☎ 020 598 3168/06 2238 0541

@ [www.pairs-project.nl](http://www.pairs-project.nl)

Aanmelden voor het onderzoek kan via de website of door telefonisch of per e-mail contact op te nemen met het PAIRS projectteam.