

JOUW REIS TOT DOULA



Ontdek of (aanstaande) ouders begeleiden bij de bevalling
jouw roeping is

Door Doulaopleiding In Bloei





Welkom!

Mijn naam is Farola Hoogendoorn en ik ben het hoofd van Doulaopleiding In Bloei. Als therapeut & counselor startte ik in 2010 als doula. Ik ben een moeder van drie geweldige kids en kan trost zeggen dat ik inmiddels honderden ouders ondersteund en begeleidt heb in de zwangerschap en bij de geboorte. het was destijds best even zoeken of het doulaschap voor mij de juiste stap en carrière was. Met een partner die werkte als piloot en nog hele jonge kinderen, was het niet de praktisch meest handige keuze. Maar de passie voor het ondersteunen en empoweren van vrouwen, het weten dat bevallen ook anders en mooi kan, dreven me voort. En na vijf jaar parttime-doulaschap en een baan combineren, zei ik mijn vaste baan op en ik ben nog elke dag blij dat ik werkelijk van mijn passie mijn werk heb kunnen maken. Kijk in deze gids of het pad tot doula ook voor jou is!

Farola Hoogendoorn

DOULA, DOCENT EN HOOFD DOULAOPLEIDING





Een gids als uitnodiging en hulpmiddel

Misschien lees je dit omdat iets in jou geraakt wordt door het onderwerp geboorte. Omdat je ooit dacht: “Dit kan en moet anders.”

Misschien heb je zelf een bevalling meegemaakt die niet ging zoals je hoopte.

Heb je verhalen gehoord van vrouwen die zich niet gezien of gesteund voelden — terwijl je diep vanbinnen weet:

“Bevallen kan juist een krachtige, positieve ervaring zijn.”

Je voelt de drang om het verschil te maken.

Om vrouwen te helpen hun kracht te voelen, hun lichaam te vertrouwen en gehoord te worden.

Deze gids is jouw uitnodiging om te ontdekken:

Is het doulaschap mijn pad?

Neem de tijd om de stappen rustig te doorlopen.

Schrijf je antwoorden op.

Luister naar wat er in je resoneert — dát is de stem van jouw roeping.



Jouw reis tot doula: de stappen

7 stappen om te weten of dit vak voor jou is

1

Wat raakt jou?

Ontdek wat jou raakt aan het geboorteverhaal van anderen

PAGE

5

2

Jouw motivatie

Waarom roept dit pad jou?

PAGE

7

3

Jouw kwaliteiten

Wat breng jij als doula mee

PAGE

9

4

Jouw uitdagingen

Wat houdt je tegen hiervoor te gaan

PAGE

35

5

Jouw visie

Hoe zie jij de geboorte van een kind (en moeder)

PAGE

46

6

Past het doulaschap bij jou?

Zelfreflectie en praktische situatie

PAGE

46

7

De volgende stap van jouw reis

Hoe nu verder

PAGE

46

GIDS OVERZICHT



Wat raakt jou

Veel doula's ervaren dit vak, als 'van je passie je beroep maken' en eerlijk, er is toch niks mooiers dan kunnen leven van iets wat je ontzettend graag doet. Ontdek in dit hoofdstuk wat jou trekt aan dit vak en wat je raakt aan het verschil wat je kan maken als mens, als doula



Wat raakt je

Ontdek wat je raakt aan het verhaal van anderen

“Ik heb me zo alleen gevoeld tijdens mijn bevalling...”

“Ik wist niet wat er gebeurde.”

“Ik voelde me klein, machteloos, niet gehoord.”

Zulke verhalen hoor je vaak.

Maar er is ook een ander verhaal — waarin vrouwen zich gedragen, gezien en gesterkt voelen.

Als doula kun jij het verschil zijn tussen angst en vertrouwen.

1

Wanneer heb jij voor het eerst gevoeld dat het anders mag rondom bevallen?

2

Wat raakt jou het meest in verhalen over geboorte — positief of negatief?

JOUW REIS TOT DOULA



3

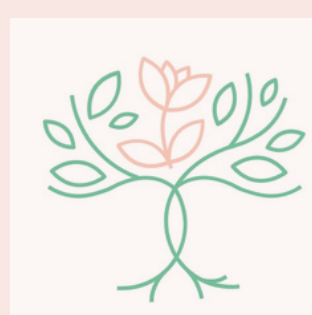
Wat zou je het liefste hebben dat vrouwen wèl ervaren tijdens hun bevalling?

4

Welke woorden zou je willen horen na de bevalling over jouw ondersteuning?

“Ik wil dat vrouwen weten dat ze sterk zijn. Dat bevallen niet iets is wat je ondergaat, maar iets wat je dóet.” -Doula Farola

JOUW REIS TOT DOULA



Jouw Motivatie

In dit hoofdstuk sta je stil bij wat je werkelijk wilt. wat is jouw drijfveer, jouw waarom?



Jouw motivatie

Waarom roept dit pad jou?

Kiezen om doula te worden, doe je niet toevallig. sommigen zegen wel 'dit vak koos mij'. Bijvoorbeeld omdat mensen zeggen dat het zo bij je zou passen.

Echter iets trekt je, is het een verlangen? Een innerlijke roep om van betekenis te zijn?

Om er te zijn voor anderen.

Om een verschil te maken.

Schrijf je eerste gedachte op, volg gewoon je gevoel. Dit is echt voor jezelf

1

Wat trekt jou zo aan in het begeleiden van vrouwen rondom geboorte?

2

Welke ervaring (van jezelf of iemand anders) heeft dit verlangen versterkt?

JOUW REIS TOT DOULA



3

Wat betekent het voor jou om “van waarde” te zijn?

4

Stel dat jij één overtuiging zou mogen doorgeven aan vrouwen over bevallen — welke zou dat zijn?

“Bevallen is niet een statische gebeurtenis, het is een reis. Een reis die je zelf kan vormen en waar je echt ook zelf keuzes kan maken. - Doula Sophie

JOUW REIS TOT DOULA



Jouw Kwaliteiten

Doula wordt je niet, doula ben je al.
Oftewel het doula-hart moet je al hebben
om in dit vak succesvol te zijn. Een
opleiding is er met name om je
handvatten en een rijke bedding en
professionele kaders te geven om als
zorgprofessional aan de slag te gaan en
werkelijk een beroep te gaan uitoefenen.
Hier ga je kijken welke basis je al hebt.



Jouw Doula kwaliteiten

Checklist

Kruis aan wat bij jou past

Welke kwaliteiten passen nou echt bij jou als persoon, wat je uitstraalt en wie je bent?

☐

Ik kan goed luisteren zonder te oordelen

☐

Mensen voelen zich veilig bij mij

☐

Ik blijf rustig in intense situaties

☐

Ik vertrouw op mijn intuïtie

☐

Ik voel aan wat iemand nodig heeft

☐

Ik kan liefdevol grenzen aangeven

☐

Ik leer graag en ben nieuwsgierig

☐

Ik kan in samenwerking goed afstemmen voor een groter doel

☐

Ik wil met mijn werk betekenis hebben

☐

Ik ben flexibel en vindt oplossingen

☐

Ik kan de behoeften van een ander boven mijn overtuigingen plaatsen

☐

Ik ben integer

JOUW REIS TOT DOULA



Reflectievragen

Wanneer in je leven was jij al 'doula', zonder dat het zo heette?

Hoe reageer jij als iemand in jouw omgeving spanning, angst of pijn ervaart?

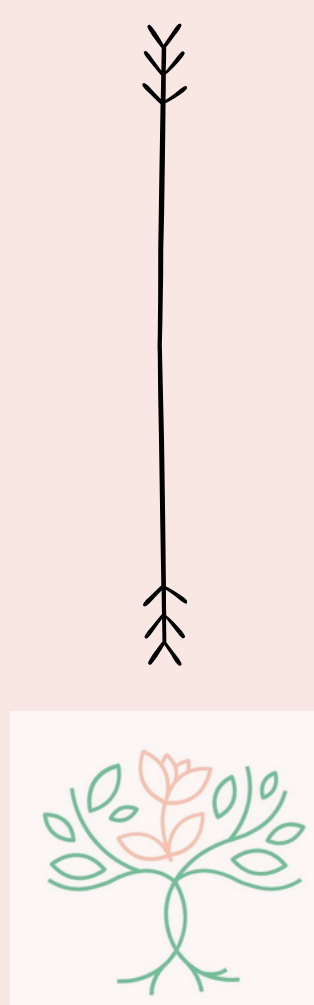
Doula zijn is niet iets wat je dóet, het is iets wat je bént -Doula Marlies

JOUW REIS TOT DOULA



Jouw Twijfels en uitdagingen

In dit hoofdstuk neem je onder de loep wat je nog tegenhoudt en of dit vak in je huidige leven is in te plannen (of wellicht wil je ook wel dingen omgooien, maar weet je nog niet hoe?)



Jouw uitdagingen

wat houdt je nog tegen?

Elke vrouw die het pad van het doulaschap bewandelt, kent ook haar eigen twijfels.

Dat is normaal — en vaak juist waar de groei begint.

De vraag is, waar liggen jouw twijfels?

1

Praktisch; organisatorisch.

☐

2

Praktisch; financieel

☐

3

Jouw eigen vaardigheden

☐

4

Zelfzorg; eigen emoties

☐

5

Zelfzorg; werk-prive balans

☐

6

Praktisch; hoe zet ik een bedrijf op

☐

7

Zelfvertrouwen; willen ze mij/ wordt ik wel gevonden

☐

Welke twijfels of uitdagingen je ook hebt, er zijn
(inmiddels succesvolle) doula's die dezelfde twijfels
hebben gehad

JOUW REIS TOT DOULA



Twijfels waar je zó support bij kunt vinden

1-5

Hoe regel je opvang, hoe zorg je dat alles geregeld is en je de deur uit kan stappen? Hoe zorg je dat je jezelf niet verliest in een vak wat veel vraagt?

Voor de opleiding: Bel met Farola, ze heeft hier veel ervaring mee en kan met je meedenken wat specifiek in jouw situatie mogelijkheden zijn
-0614197620

Tijdens de opleiding is hier ook ruim aandacht voor, zowel in de lessen, als in je eigen mentorgroep. Er denkt dan een groep collega's met je mee!

2-6

Hoe combineer je het met baan, als je financieel niet de ruimte hebt meteen voor jezelf te beginnen? Hoe ziet het leven met een doula-praktijk eruit en hoe zorg je voor een goede opzet? Hier is in de bedrijfsdag aandacht voor en je krijgt zelfs een werkboek waar een heel bedrijfsplan in zit

3-4

-7

In Bloei besteed tijdens de lessen, coach calls en intervisies echt aandacht aan je persoonlijke reis. Het verreiken van jouw vaardigheden, bouwen aan zelfvertrouwen en leren afstemmen van je empathie en zorg komt allemaal uitgebreid aan bod. Co-regulatie met cliënten, jouw eigen zenuwstelsel reguleren en zorgen voor rust in spannende momenten maakt ook onderdeel uit van de lessen. En niet te vergeten massages, waarbij je zowel de ander als jezelf rust brengt.

JOUW REIS TOT DOULA



Notities- reflectie

Noteer voor jezelf wat je grote twijfels en zorgen zijn. Zoek een (In Bloei) doula uit de regio of bel Farola om je twijfels door te spreken. Wie weet zijn er wel allerlei oplossingen of mogelijkheden waar je nog niet aan gedacht hebt.

Wat maakt dat je soms nog twijfelt om doula te worden?

Waar ben je angstig voor of onzeker over?

JOUW REIS TOT DOULA



Notities-reflectie

Wat zou jou helpen om meer vertrouwen te voelen?

Hoe combineer jij jouw zorg voor anderen met zorg voor jezelf?

JOUW REIS TOT DOULA



Jouw Visie

Hoe ziet voor jou de ideale geboorte eruit,
wat gun je een moeder, ouder, kind?



Visualisatie

Sluit even je ogen.
Stel je een vrouw voor die bevalt.
Je ziet haar ademen, bewegen,
vertrouwen op haar lichaam.
Je voelt de kracht die in de kamer hangt
— rauw, puur, aards, heilig.
Jij bent er. Stil. Aanwezig.
Je hoeft niet veel te zeggen. Alleen te
zijn.
Ze kijkt je aan — haar blik zegt: “Dank je
dat je er bent.”



JOUW REIS TOT DOULA



Reflectie en vragen

Wat herken jij in jezelf dat bij dit beroep past?

Waar zou jij in willen groeien om dit pad vol vertrouwen te lopen?

JOUW REIS TOT DOULA





“Bij In Bloei leer je niet alleen hoe je doula bent, maar ook hoe je het leeft.”

“Negen maanden na mijn afstuderen werkte ik fulltime als tweelingdoula. De opleiding gaf me de stevige basis én het zelfvertrouwen dat ik nodig had.”

Marijn Molenaar

En nu?

Wat voel je nu, na het invullen van deze gids — is het een ‘ja’, een ‘misschien’ of een ‘nog even later’?

Onze opleiding brengt je samen met gelijkgestemde vrouwen die ook voelen: Ik wil verschil maken.

Je leert van experts uit de geboortezorg, ervaart echte casussen, en ontwikkelt zowel je kennis als je innerlijke kracht. De nieuwe ronde start over enkele weken.

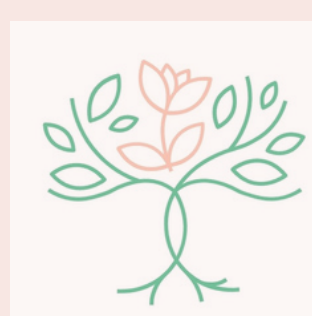
Er zijn nog maar een paar plekken vrij voor deze lichting.

Voel je de roep?

Download de werkversie van dit document als startpunt, of plan direct een vrijblijvend gesprek:



JOUW REIS TOT DOULA



Tenslotte

Elke bevalling is uniek

Elke reis tot moeder, tot ouder, de geboorte van elk kindje is bijzonder



Roept dit vak je?

Bijna elke ervaren doula zal je vertellen, het is niet alleen een geweldig vak, het is ook een roeping

In je kracht

IEr zijn in de wereld meer mensen nodig zoals jij, die echt iets voor iemand anders willen betekenen en hun kennis, passie en kracht delen



JOUW REIS TOT DOULA





Start jouw reis tot Doula

SCHRIJF JE IN

Weet je dat dit het is voor jou en kan je niet wachten om, net als onze ervaren docenten een succesvolle carrière als doula te starten? Schrijf je dan nu in!

JOUW REIS TOT DOULA



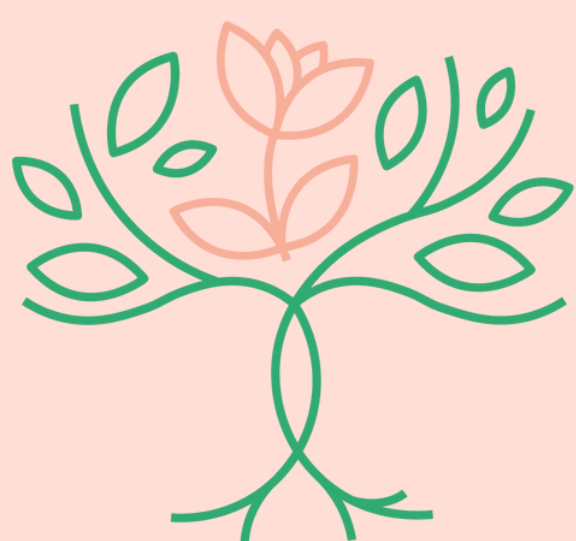


Bedankt en tot ziens

Bedankt voor het volgen van dit
werkboek. Hopelijk heeft het je wat
inzichten gegeven en heb je nu een beter
beeld hoe je staat t.a.v. het doulaschap.
Indien je meer wilt weten, horen we je
graag!

Door Doulaopleiding In Bloei

www.doulaopleidinginbloei.nl
[instagram.com/doulaopleidinginbloei](https://www.instagram.com/doulaopleidinginbloei)



Doula Opleiding
In Bloei