# JOUW REISVERSLAG TOT DOULA

Jouw werkboek voor de geboortedoula opleiding

*Doulaopleiding In Bloei*

# Welkom!

*Als jonge moeder van (destijds twee) kinderen van 1 en 3 begon ik in 2010 mijn reis tot doula. Ondanks een stevige achtergrond als therapeut & counseler vond ik het totaal van het doulaschap pittig. Je idealistische visie moeten bijstellen, op stel en sprong oppas regelen voor de kinderen omdat mijn man was vliegen en iemand weeën kreeg, een part-time baan erbij navigeren. Het was een hoop. Met een vlammetje dat nooit uitging en door me te omringen met mensen die me echt hielpen en stimuleerden om door te gaan, lukt het mij om van de passie voor het ondersteunen en empoweren van zwangeren, kersverse ouders, en vrouwen die dit ook willen echt mijn beroep te maken. Ik had gewild dat ik mijn uitdagingen en overwinningen had opgeschreven, om nog beter te kunnen zien en vieren hoe ver ik gekomen ben. Hopelijk helpt dit werkboek jou om dat wel te doen. Kijk altijd naar wat je wél brengt versus hoe het voor de ouders zou zijn geweest om het alleen te moeten doen. Vergelijk je niet met de meest ervaren doula die je ooit hoopt te worden. Wees trots op elke stap die je zet, voor je weet ben je verder dan je ooit had durven dromen! Veel succes!*

*Farola Hoogendoorn*

DOULA, DOCENT EN HOOFD DOULAOPLEIDING

# *Een werkboek als reflectiemiddel & reisverslag*

Misschien schrijf je graag en heb je niet genoeg aan al deze bladzijden. Misschien maak je liever voice notes of start je meteen met je reis vastleggen op je social media.

Hoe dan ook, laat je inspireren en duik de diepte in!

Je bent gestart aan deze reis tot doula. Misschien omdat je voelde:
“Bevallen kan juist een krachtige, positieve ervaring zijn.”
Of omdat je de drang voelt om het verschil te maken. Om zwangeren, barenden en ouders te helpen hun kracht te voelen, hun lichaam te vertrouwen en gehoord te worden.
Deze gids is jouw uitnodiging echt te voelen wat jouw unieke visie is, wat je kwaliteiten zijn en te reflecteren, wat voor doula wil ik zijn en wat past mij?
Neem de tijd om de vragen rustig te doorlopen en je antwoorden vast te leggen.
Luister naar wat er in je resoneert — dát is de stem van jouw innerlijke doula. Ga die vinden, uitdragen en delen met de wereld.
Hoe blij zullen al die mensen die je gaat helpen zijn dat jij er bent! ❤️

# *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?

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

4 Welke woorden zou je willen horen na de bevallling 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 Motivatie

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

# *Jouw motívatíe*

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?

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 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

# 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 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-pratijk 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

IIn 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.

# *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?*

## *Wat zou jou helpen om meer vertrouwen te voelen?*

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

# *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.”

# *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?

*"Bij In Bloei leer je niet alleen hoe je doula bent, maar ook hoe je het lééft."*

"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:

# *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*

Er 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

Doula Opleiding
*In Bloei*