



Coaching Belle Vie Judith Bekkers - Leijten

”

“Soms gebeuren er dingen in je leven en is het goed om daarbij stil te staan”.

“

Jamy en haar partner hebben helaas te maken gekregen met een vroeggeboorte. Dochter Nora is na 21 weken zwangerschap geboren. “Zwanger worden en zwanger zijn waren niet vanzelfsprekend. Het was een heel hoofdstuk geworden in ons leven. Ik had veel lieve mensen om me heen, waarbij ik mijn verhaal kwijt kon. Familie, vriendinnen en mijn partner. Toch ging ik na een paar weken nadenken en wilde ook eens praten met iemand die wat verder van mij afstond. Ik liep vast, doen wij het goed? Doe ik het goed? Ik zat geen hele dagen binnen, maar kon moeilijk iets voor mezelf doen. Ik was alleen maar bezig om er niet aan te hoeven denken.”

Hoe kwam je bij de coaching van Belle Vie terecht?

“Het heeft zo moeten zijn dat Judith hier kwam als dienstdoende verloskundige toen het niet goed ging met de zwangerschap. Later hoorde ik dat er een mogelijkheid was bij Belle Vie om een gesprek te hebben met haar.”



Wat was je verwachting van de coaching?

“Ik wist totaal niet wat me te wachten stond. Het gesprek duurde 1,5 uur en eventueel had ik daarna de mogelijkheid om nog vaker terug te komen.”



Wat heb je geleerd?

“Ik heb geleerd om aan mezelf te denken. Daar ben ik trots op! Ik werk in de zorg en kwam erachter dat ik altijd beter voor een ander zorg, dan voor mezelf. Ik maak nu keuzes die dicht bij mezelf staan. Bedenk wie en wat er belangrijk is. Hou niet altijd rekening met anderen, dat doen zij ook niet met jou. Geef je grenzen aan. De coaching heeft me op de juiste manier leren denken en naar mijn lichaam leren luisteren. Judith zei; je kunt niet als een hert blijven lopen, dan loop je ergens tegen aan. Nu sta ik bewust elke dag even stil bij iets wat ik voor mezelf heb gedaan.”

Hoe verliep het gesprek?

“Ik ben gaan praten en heb mijn gevoel geuit. Ik voelde me leeg. Het was totaal onverwacht gebeurd. We waren ouders geworden en mochten ons zo voelen. Maar ik voelde dat niet. Er was geen kindje om voor te zorgen. Judith stelde precies op de juiste momenten vragen. Soms raakten die me best. Maar ze zetten me ook aan het denken. Ik kreeg als advies om mijn verhaal op te schrijven. Na dat gesprek kon ik weer een paar weken verder. In die tijd heb ik veel nagedacht. Ik kwam tot de conclusie dat ik zoveel handvatten had gekregen. Ik kon het anders gaan zien. Dat hielp echt.”

Wat zou je anderen meegeven?

“Soms gebeuren er dingen in je leven en is het goed om daarbij stil te staan. Met coaching krijg je reflectie. Het was fijn dat ik snel terecht kon en veel heb geleerd.”

”
Ik ben gaan praten en heb mij gevoel geuit.
“

