

# José Welten

---

## Op weg naar vervulling van je kinderwens?

Als je professionele hulp nodig hebt  
of steun zoekt, neem dan contact op met:



## Praktijk voor coaching & begeleiding



---

Panamakade 92, 1019 AX Amsterdam  
tel: 020-4190240 mobiel: 06-47430001  
e-mail: [j.c.welten@gmail.com](mailto:j.c.welten@gmail.com)  
[www.praktijkjosewelten.nl](http://www.praktijkjosewelten.nl)

### Wie is José Welten (1965)

“Werken met mensen die op weg zijn om hun kinderwens te vervullen boeit me, omdat men in contact komt met het verlangen om liefde te laten stromen”

Vanuit mijn praktijk aan huis geef ik therapie en begeleiding aan vrouwen, mannen, paren en groepen.

Wat me altijd geboeid heeft is het werken met mensen rondom gevoelens en kwetsbare onderwerpen die te maken hebben met ‘kinderen krijgen’, ‘kinderen opvoeden’, ‘geen kinderen kunnen krijgen’ en ‘kinderen verliezen’.

Belangrijke doelgroepen waar ik me in verdiept heb zijn mensen met stil verdriet vanwege:

- Een (tot nu toe) onvervuld verlangen naar een kind
- Miskramen en andere vormen van zwangerschapsverlies
- Angsten en negatieve (verlies)ervaringen rondom zwangerschap en bevallen.

#### Relevante opleidingen en werkervaring m.b.t. de genoemde doelgroepen:

Ik doe dit werk o.a. op basis van kennis van en kunde in professionele begeleidingswijzen die ik heb opgedaan bij Phoenix Opleidingen te Utrecht. Om mijn werk te professionaliseren en me persoonlijk verder te ontwikkelen volgde ik bij dit instituut een 3-jarige opleiding voor (therapeutische) begeleiding en professionele communicatie. Tevens volgde ik hier een trainersopleiding en diverse gerichte cursussen en workshops (o.a. rouw -en rouwbegeleiding).

Van 1987 t/m 2001 werkte ik 14 jaar als zelfstandig oefentherapeut Mensendieck. Ik verdiepte me o.a. in ontspanningstraining.

Vanaf 1990 t/m begin 2005 gaf ik zwangerschapsbegeleiding in de vorm van cursussen en workshops.

Vanaf 1996 t/m 2003 was ik de interne vertrouwenspersoon van 'n basisschool en sinds 2008 ben ik externe vertrouwenspersoon van twee schoolbesturen. Vanaf 2017 tevens voor de Academie voor Verloskunde Amsterdam en Groningen.

### **Als je op weg naar het vervullen van je kinderwens.....**

- Overspoeld wordt door intens verdriet en/of heftige gevoelens van woede, haat, angst, frustratie, jaloezie of wanhoop
- Terugkerende gevoelens van zinloosheid, leegte en depressiviteit ervaart
- Merkt dat je verlangen een 'doel' geworden is wat je hele leven beheerst
- Je alleen voelt omdat je te weinig mensen hebt om op terug te vallen
- Je onthand voelt in het omgaan met emoties en grenzen van je partner
- Verwijdering in je relatie en/of seksuele problemen ervaart
- Niet weet hoe je jouw omgeving duidelijk kunt maken wat je doormaakt
- Spanningsklachten (zoals: pijn in je nek, concentratieproblemen, hyperventilatie of slaapproblemen) hebt die je niet de baas kunt worden
- Onzeker bent over welke keuzes passend zijn voor jou en/of je partner
- Tegen je eigen grenzen aanloopt of geen raad weet met controlegebrek
- Op ethische problemen stuit of oordelen vanuit je omgeving ervaart
- Een niet geslaagde behandeling te verwerken hebt, beslissingen moet nemen of spanning voor de uitkomst van een behandeling ervaart
- Na een behandeling twijfelt of je sterk genoeg in je schoenen staat om een volgende behandeling aan te kunnen
- Tussentijds wilt stoppen met de behandelingen om weer nieuwe energie op te doen en hoop en moed te verzamelen voor een volgende stap
- Stil wilt staan bij de mogelijkheid dat de behandeling niet zal slagen en wilt praten over hoe je leven er dan uit kan zien.
- Wilt stoppen en niet weet hoe je de leegte in je leven 'n plek kunt geven
- Het einde van de medische weg nadert, je de bodem onder je bestaan voelt wegzakken en je geen hoop meer hebt dat je jouw leven ooit nog als vervuld en zinvol zult gaan ervaren

### **zoek dan begeleiding**

- Op een plek waar ruimte en begrip is voor je emoties, behoeften, grenzen en keuzes
- Waar je kunt bemerken, onder ogen kunt zien en kunt doorleven wat je in deze periode doet, denkt, voelt, mist, verlangt en vermijdt.
- En besluit wat je wilt doen, denken, voelen en aangaan
- Onderzoek vervolgens wat en wie je daarvoor nodig hebt
- En ontdek hoe je in actie of juist tot rust kunt komen en hoe je tot verwerking, 'vrede met wat er is' en zingeving kunt komen
- Herstel, indien gewenst, verstoorde relaties en ruim eventuele belemmeringen en (innerlijke) conflicten uit de weg

### **bij een ervaren begeleider**

- Om zo echt de tijd te nemen voor je gevoelens, stil te staan bij je ervaringen en aandacht te krijgen voor je klachten
- Om al je vragen, belemmeringen, twijfels en onzekerheden aan bod te laten komen
- Om op een rijtje te krijgen wat jouw behoeften, belangen, grenzen en mogelijkheden zijn
- Om te oefenen en ervaren hoe je achter je eigen grenzen en keuzes kunt blijven staan

### **als aanvulling op de hulp van je behandelend artsen en verpleegkundigen...**

Mijn begeleiding past uitstekend naast de begeleiding van de artsen, verpleegkundigen en andere deskundigen bij wie je tijdens een behandeling terecht kunt met allerlei vragen van medische en praktische aard. Je bent daar ook welkom om even te praten in een moeilijke periode na een behandeling.

De (psychosociale) begeleiding die ik geef kan aanvullend en prettig zijn omdat:

- Er ruim de tijd zal zijn om in te gaan op je vragen en je ervaringen die je op psychosociaal en emotionele gebied tegenkomt te doorleven en een plek te geven.
- Ik optimale privacy en rust kan bieden in een gemoedelijke ruimte
- Ik niet verbonden ben aan een kliniek of ziekenhuis en daardoor onafhankelijk ben.
- Je de ruimte hebt en krijgt om relevante persoonlijke onderwerpen die in deze periode van je leven naar boven kunnen komen in te brengen.

### **en naast het begrip en de steun die je van je partner en/of omgeving ervaart.**

Door de begeleiding zul je het gevoel hebben dat er iemand even helemaal voor jou / jullie alleen is. Je hoeft geen rekening te houden met je omgeving en zelf voor niemand te zorgen, alleen voor jezelf. Je zult geen last hebben van onbegrip, onwil, ongeduld, verwijten en goedbedoelde adviezen van mensen die je dierbaar zijn.

Vanuit contact met je gevoelens, gemis en verlangen zul je jouw eigen grenzen leren kennen en hulpbronnen in jezelf ontdekken. Hierdoor zul je kracht ervaren die nodig is om tijdens deze emotionele weg overeind te blijven, grenzen aan te geven, keuzes te maken waar je achter kunt staan en om *'het leven te leven'*.

---

Informeel vrijblijvend hoe e.e.a. in zijn werk gaat en wat mijn tarieven zijn !