



voor m/v/x op zoek
naar vertrouwen
bij levensvragen

psychotherapie & coaching



traject KINDERWENS TUSSEN TWIJFEL EN VERLANGEN in groep, individueel of samen met je partner

Waar je mee worstelt

Je twijfelt of je aan kinderen zou beginnen of niet. Het leven biedt veel mogelijkheden om ook zonder kinderen gelukkig te zijn, maar je voelt ook dat verlangen naar een kindje of een gezin. Of je bent geïntrigeerd door anderen kinderen en vraagt je af of je er ook niet eens aan moet beginnen. Je hebt er al met anderen over gepraat maar je geraakt er niet uit. Je bent single en twijfelt of je alleen aan het ouderschap zal beginnen. Of je hebt een relatie. Misschien heb je een partner met een kinderwens maar jij twijfelt.

Wat is er nodig om beweging te krijgen in je kinderwensdilemma?

Wanneer je zicht krijgt op:

- de ware grond van jouw eigen verlangens en intenties
 - de kracht van jouw eigen behoeften
 - de invloed van familiebanden
 - wat jij wil doorgeven aan de volgende generatie
 - je angsten en psychologische mechanismen en patronen
 - de invloed van eventueel trauma op je kinderwens
 - eigenschappen van jezelf die nog onbekend zijn en in de schaduw zitten
 - hoe jij echt jezelf kan zijn rond de kinderwens
 - hoe greep te krijgen op jouw handelen
- ... kan je de weg vrijmaken naar jouw eigen authentieke keuze.

Hoe ga je aan de slag tijdens dit traject?

Tijdens enkele **workshops** krijg je aan de hand van actieve opdrachten zicht op hoe deze elementen bij jou werken en wat er nodig is om weer beweging in je dilemma te brengen. Deze opdrachten worden vooraf gegaan door een korte introductie van het thema dat je gaat onderzoeken. Je gaat aan de slag met je rationele kant, je gevoelens komen ook aan bod en je gaat dingen 'doen'. We gebruiken daarbij verschillende werkvormen en materialen.

Zo kan je op gevarieerde manieren kijken naar je kinderwensdilemma, vanuit verschillende hoeken. We werken met stift en papier, met popjes, afbeeldingen etc. Wanneer je in een (kleine) groep werkt heb je ook de meerwaarde om uit te wisselen met anderen en zo je eigen blik op je kinderwensvragen te verrijken of misschien net in vraag te stellen.

Ter ondersteuning kan je tussen de workshops thuis lezen in het **boek** Een leven zonder kinderen? Kinder-

wens tussen twijfel en verlangen, 240 blz.

Verschenen bij Witsand Uitgevers.

In het groepstraject krijg je op het einde van de workshopreeks ook een uitgebreidere **persoonlijke sessie** waar ik met jou verder stil sta bij een door jou gekozen thema dat je tegenkwam tijdens het traject. In het individueel traject kan je zelf kiezen of je nog een individuele sessie wil.

Traject

Het traject bestaat uit 4 of 5 workshops, het boek en een individuele sessie naargelang je gekozen formule

De workshops:

- Mensen maken keuzes op basis van de pijlers denken, voelen en doen. Je leert hoe deze drie belangrijke pijlers samenhangen en jouw twijfel beïnvloeden. Zo komen onder meer jouw **verlangens** meer in beeld. Je krijgt meer inzicht in hoe kinderwenskeuzes van buitenaf gestuurd kunnen worden. Uiteindelijk breng je in kaart hoe deze zaken bij jouw dilemma spelen. Ook dingen waar je misschien nog niet bij stil hebt gestaan.
- Je gaat bewuster kijken naar jouw **familiebanden**. Daar werd de kiem gelegd van hoe jij in het leven staat en hoe je naar het leven kijkt. Je verwerft inzicht in wat jij vandaag doet als zoon of dochter, als man of vrouw met betrekking tot de kinderwens. **Patronen** die een rol spelen worden zichtbaar gemaakt, waardoor je er ook verandering in kan brengen.
- Je gaat actief onderzoeken welke eigenschappen van jou nog minder licht hebben gekregen en mogelijk in de **schaduw** zitten. Je staat ook verder stil bij het beeld dat je hebt van moeder of vader zijn en van een **leven zonder kinderen**.
- Wat mensen denken en doen wordt onbewust gestuurd door alle subpersoonlijkheden die in hun bus zitten. Je gaat bekijken welke

subpersoonlijkheden dat bij jou zijn en vooral wie er in jouw innerlijke bus aan het **stuur** zit. Door daar anders mee om te gaan, kan je zuiverder jouw persoonlijk doel bepalen rond de kinderwens of niet-kinderwens en gericht gaan **handelen** in functie daarvan.

Het bijhorende **boek** licht alle bovenvermelde thema's toe aan de hand van casussen. Je leest ook hoe het is om te leven zonder kinderen. Je krijgt het boek de eerste avond mee naar huis, zodat je je tussendoor nog verder kan verdiepen in de materie. De **individuele sessie** plannen we na de workshopreeks, volgens onze agenda.

Je krijgt de keuze uit 3 formules

A groepstraject

- 4 workshops van 2,5 uur, live op locatie in klein groepje
- Het boek Een leven zonder kinderen? Kinderwens tussen twijfel en verlangen.
- 1 extra lange individuele sessie van 1,5u

B individueel traject voor jou of samen met je partner

voor wie tijd kan vrijmaken om aan sommige opdrachten verder te werken tussen de workshops in

- 4 workshops van 2u15, live of online (kan je zelf kiezen per workshop)
- Het boek Een leven zonder kinderen? Kinderwens tussen twijfel en verlangen.
- Indien je wil kan je na afloop een individuele sessie aanvragen om nog iets nader te bespreken.

C individueel LANGER traject voor jou of samen met je partner voor wie liever tijdens de workshops de nodige tijd neemt om aan alle opdrachten te werken

- **5 workshops** van 2u15, live of online (kan je zelf kiezen per workshop)
- Het boek Een leven zonder kinderen? Kinderwens tussen twijfel en verlangen.
- Indien je wil kan je na afloop een individuele sessie aanvragen om nog iets nader te bespreken.

Bij alle formules is een gratis cadeautje van Artemis & Demeter inbegrepen.

Wat mag je verwachten als resultaat?

- Je weet beter wat jouw ware verlangen is en welke intenties jij hebt rond de kinderwens of de niet-kinderwens
- Je weet wat jouw echte behoeften zijn en hoe je daar anders mee kan omgaan
- Je weet wat de invloed is van je familie op jouw kinderwensdilemma
Je kan daardoor meer jouw eigen weg gaan
- Je kent jouw persoonlijke patronen en weet nu hoe deze te doorbreken met het oog op de kinderwens
- Je weet wat de invloed is van trauma op jouw kinderwensverhaal en hoe je daarmee verder iets kan doen
- Je weet welke eigenschappen van jezelf in de schaduw zaten en hoe jij deze wil uitleven
- Je weet wat jij zelf kan doen om doelgericht te handelen om je verlangens te vervullen of om je doel te realiseren
- Je hebt vele belangrijke thema's bekeken om

deze levensbeslissing goed te nemen

- Hoe dan ook is dit traject een levensgeschenk voor jezelf, door de inzichten die je verwerft.

Kostprijs van het volledige traject

formule A in groep 4 workshops à 10 uur, het boek en de individuele sessie **375€**

formule B individueel 4 workshops à 9 uur en het boek **525 €**

formule C individueel 5 workshops à 11 uur en het boek **645 €**

bijkomende individuele sessie van 1 uur na het individuele traject 60 €

Gratis kennismakingsgesprek

In een gesprek van 30 min luister ik naar jouw dilemma en kan jij bepalen welke formule je zou passen. Zonder verplichting, vrijblijvend.

Locatie en data groepstraject

Nieuw groepstraject gaat door mei 2022

Waarom een traject?

Wanneer mensen 'losse' individuele sessies nemen, ronden zij de begeleiding vaak af op het moment dat sommige persoonlijke stukken nog niet aan bod zijn gekomen. Terwijl die stukken vaak ook een invloed hebben op hun kinderwenskeuze. Tijdens dit traject krijg je de kans om alle essentiële thema's wél te bekijken én kan je indien gewenst uitwisselen met anderen.

Gratis kennismakingsgesprek of inschrijven

Miriam De Rycke

0474/351 116

miriamderycke@deveelsprong.be

www.deveelsprong.be

Gent . Antwerpen . Bassevelde . online

