



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



workshops rond de kinderwens

Stilstaan bij ongewenste kinderloosheid

Je hebt een weg afgelegd om jouw kinderwens trachten te vervullen. De periode van vruchtbaarheidsbehandelingen is ten einde. Of je bent kinderloos door de loop van het leven: je ontmoette niet de juiste partner, je kinderwens stak pas laat de kop op, je gezondheid speelde je parten, je partner zag kinderen niet zitten of had al kids. Je merkt dat het lastig is om er met anderen over te praten, om mensen te vinden die begrijpen hoe het voelt. Je vraagt je af, hoe moet ik verder, zonder kinderen van mezelf?

Tijdens deze namiddag krijgt jouw niet-erkend verlies ruimte. Dit helpt je om je verdriet te verwerken. Zo krijgt je niet-vervulde kinderwens een plek. Je hoeft je verlies niet los te laten, je leert het te integreren in je leven. Ook het effect van kinderloosheid op jou of op je relatie krijgt aandacht.

Je geeft jezelf een stem door je verhaal te doen. Zo krijgt het bestaansrecht. Je ontvangt begrip en erkenning. Je voelt je gesteund en gesterkt, en je hebt meer vertrouwen in de toekomst.

zaterdag 16 okt 2021 14.00u tot 17.00u
Centrum Oost, Oostenstraat 26, 2018 Antwerpen
60 € incl. koffie/thee, vers fruit en koekjes
inschrijven uiterlijk 8 okt '21

Bewust leven zonder kinderen

Je koos bewust voor een leven zonder kinderen. Vandaag wordt de groep bewust kinderlozen steeds groter. Toch merk je in de omgang met anderen dat jouw keuze, dat de afwezigheid van een kinderwens als vreemd wordt aanzien. Je krijgt vragen of opmerkingen. Je merkt dat je tot een andere sociale groep behoort.

Deze avond kom je in contact met anderen die dezelfde keuze maakten. We besteden tijd aan wat bij jou leeft, wat jij tegenkomt in interacties met anderen rond je keuze om zonder kinderen door het leven te gaan. Je krijgt verhelderende inzichten aangereikt waardoor je dit alles kan kaderen. Verder werken we rond de waarden en krachten waarmee jij als kinderloze vrouw of man in de wereld wil staan. En je breidt je netwerk uit met gelijkgestemden.

donderdag 18 nov 2021 19.30u tot 22.00u
Saam, Hagelandkaai 40, Gent
60 € incl. koffie/thee, vers fruit en koekjes
inschrijven uiterlijk 10 nov '21

Info en inschrijven

www.deveelsprong.be
miriamderycke@deveelsprong.be
0474/351 116



groepstraject KINDERWENS TUSSEN TWIJFEL EN VERLANGEN

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 andermans 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?

Aan de hand van actieve opdrachten krijg je zicht op hoe deze elementen bij jou werken en wat er nodig is om weer beweging in je dilemma te brengen. Je gaat aan de slag met je rationele kant, je gevoelens komen ook aan bod en je gaat ook 'doen'. We gebruiken daarbij verschillende werkvormen en materialen. Zo kan je op gevarieerde manieren kijken naar je kinderwensdilemma, vanuit verschillende hoeken. We werken met stiften op papier, met popjes, met afbeeldingen etc. Doordat we in een (kleine) groep werken heb je ook de meerwaarde om uit te kunnen 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? Kinderwens tussen twijfel en verlangen.

Je krijgt 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.

Traject

Het traject bestaat uit 4 workshops, een boek en een individuele sessie.

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 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 innerlijke 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 verder kan verdiepen in de materie. De **individuele sessie** plannen we na de workshopreeks, volgens onze agenda.

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 en 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 eventueel 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 verlangen te vervullen of om je doel te realiseren

Prijs voor workshops, boek én individuele sessie
355 euro

Waar en wanneer?

Centrum Oost, Oostenstraat 26, 2018 Antwerpen
zat 09/10, 23/10, 06/11 en 20/11/'21
van 14.00u tot 17.00u
Inschrijven uiterlijk 1 okt '21

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 en kan je ook uitwisselen met anderen.