



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

**verdiepend traject met begeleiding en boek**

**Zit je vast in je kinderwensdilemma?**

Je twijfelt of je aan kinderen zou beginnen of niet.

Misschien ben je single en overweeg je alleenstaand ouderschap.

Of je hebt een relatie en misschien botsen jullie van mening als het gaat om de kinderwens.

Je hebt er al met anderen over gepraat maar je geraakt er niet uit. Je bent moe van dat twijfelen. Je wil deze beslissing niet blijven uitstellen.

Dit traject helpt je om uit die besluiteloze situatie te stappen. Door diepgaand te begrijpen wat er in jou speelt. Zodat je tot een keuze komt die echt klopt voor jou.

**Hoe dit traject jou helpt om beweging te krijgen in je kinderwensdilemma**

Wanneer je zicht krijgt op:

- jouw ware verlangens en intenties
- wat jou tegenhoudt of welke angsten meespelen
- de invloed van je familieachtergrond
- psychologische mechanismen en patronen
- de invloed van eventueel trauma op de kinderwens
- wat jij wil doorgeven aan de volgende generatie
- eigenschappen van jezelf die nog onbekend zijn en in de schaduw zitten
- hoe jij echt jezelf kan zijn rond de kinderwens

... kan je de weg vrijmaken naar jouw eigen authentieke keuze.

## Hoe gaan we tewerk?

- Tijdens enkele **verdiepende sessies** ga je aan de slag met je eigen proces. We gebruiken daarbij verschillende (actieve) werkvormen en reflectiematerialen. Zo kan je op gevarieerde manieren kijken naar je kinderwensdilemma, vanuit verschillende hoeken. En kan er meer beweging komen in je twijfel.
- Als kompas en persoonlijke reflectiegids kan je tussen de sessies thuis lezen in het **boek** Een leven zonder kinderen? Kinderwens tussen twijfel en verlangen. 240 blz verschenen bij Witsand Uitgevers.
- Je wordt begeleid met mijn eigen methodiek en reflectiemateriaal. We werken op een rustige en veilige manier en nemen de tijd die nodig is.

## Traject

Het traject bestaat uit een reeks sessies die meer diepgang brengen en het boek.

### De **verdiepende sessies**:

- Mensen maken keuzes op basis van hun **gedachten, gevoelens en ervaringen**. Je leert hoe deze drie pijlers samenhangen en jouw twijfel beïnvloeden. Zo komen onder meer jouw **verlangens** meer in beeld. Je krijgt meer inzicht in hoe kinderwenskeuzes aangestuurd kunnen worden. Je brengt in kaart hoe deze dingen bij jouw dilemma spelen. Ook zaken waar je misschien nog niet bij stil gestaan hebt. Je onderzoekt ook het beeld dat je hebt van **moeder of vader zijn** en van een leven zonder kinderen. En je leert over verschillende **vrouwen- en mannentypes** en over jouw eigenheid op dat vlak.
- Je staat bewust stil bij het **levensparcours** dat je al hebt afgelegd en bij je toekomst. Verder ga je actief onderzoeken welke eigenschappen van jou nog minder licht hebben gekregen en mogelijk in de **schaduw** zitten. **Patronen** die een rol spelen worden zichtbaar gemaakt, waardoor je er ook verandering in kan brengen. Je verwerft ook inzicht in hoe **machtsmechanismen** een effect kunnen hebben op jouw keuze. Soms kunnen deze patronen en mechanismen ontstaan zijn door trauma.
- 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. Je leert welke **dynamieken** daardoor vandaag bij jou nog spelen en hoe je deze kan doorbreken om echt authentiek te leven.
- Je leert over de wisselwerking tussen **angst en verlangen** en hoe je daar beweging in kan brengen. Wat mensen denken en doen wordt onbewust aangestuurd door alle **subpersoonlijkheden** die deel uitmaken van wie zij als mens zijn. Je gaat bekijken welke subpersoonlijkheden dat bij jou zijn en vooral wie er in jouw innerlijke bus vaak 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 **actie nemen** in functie daarvan. Tot slot leer je hoe **vertrouwen** daarbij een rol speelt en wat er misschien nog nodig is om de knoop door te kunnen hakken.

### **Het bijhorende boek: essentieel onderdeel van dit traject**

Het boek licht alle bovenvermelde thema's toe aan de hand van casussen. Je leest ook hoe het is om eventueel een leven zonder kinderen verder te zetten. Je krijgt het boek de eerste sessie mee naar huis, zodat je je tussendoor verder kan verdiepen in de materie en je je inzichten verankert. Het boek helpt om je proces niet stil te laten vallen. Zodoende haal je meer uit elke sessie en kom je sneller tot wat voor jou de kern is. Ook na het traject is het boek een houvast.



### **Wat mag je verwachten als resultaat?**

- Je blijft minder twifelen en krijgt meer rust, duidelijkheid en richting
- Je hebt essentiële thema's bekeken om deze levensbeslissing goed te nemen
- Je weet beter wat jouw ware verlangens en intenties zijn rond de kindwens of de niet-kindwens en hoe je deze kan vervullen
- Je ziet de eventuele invloed van je familie op jouw kindwensdilemma.
- Je kent jouw persoonlijke patronen en weet nu hoe deze te doorbreken met het oog op de kindwens
- Je weet wat eventueel de invloed is van trauma op jouw kindwensverhaal.
- Je weet welke eigenschappen van jezelf in de schaduw zaten en hoe jij deze wil uitleven
- Je vindt een helder en gedragen antwoord op je kindwensdilemma, zodat je niet langer blijft hangen en weer verder kan.
- Je voelt meer vertrouwen om jouw eigen weg te gaan.
- Hoe dan ook is dit traject een levensgeschenk voor jezelf, door de inzichten die je verwerft.

### **Waarom een traject? Meer impact in minder tijd**

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 thema's vaak een invloed hebben op hun kindwenskeuze.

Tijdens dit traject krijg je de kans om alle essentiële thema's goed te bekijken. Het traject is vollediger dan losse sessies. We werken immers gestructureerd en met meer focus waardoor we efficiënter aan de slag gaan. Je krijgt meer diepgang en komt sneller tot inzicht en helderheid. Je pakt je dilemma echt vast met dit traject.

## Keuze uit 3 formules

### A groepstraject

- 4 verdiepende sessies van 2,5 uur, live op locatie in klein groepje
- inclusief boek
- Het volledige traject à 595 euro

### B individueel traject

- 4 verdiepende sessies van 2u, live of online
- inclusief boek
- Het volledige traject à 825 euro \*

### C traject voor koppels

- we nemen extra tijd om beide perspectieven volledig ruimte te geven en te kijken naar wat er tussen jullie speelt als koppel
- 5 verdiepende sessies van 2u, live of online
- inclusief boek
- Het volledige traject à 1025 euro \*

Bij alle formules is een kleine attentie van Artemis & Demeter inbegrepen.

\*gespreide betaling mogelijk, zo blijft het traject financieel haalbaar en kan je toch de knoop doorhakken

Bijkomende individuele sessie (50 min) na het traject: 80 euro

### Vrijblijvend kennismakingsgesprek

In een gratis kennismakingsgesprek van 30 min luister ik naar je dilemma en stemmen we af of dit traject de juiste stap is voor jou. Zonder verplichting, vrijblijvend.

### Locatie en data

Voor het individueel- of koppeltraject kan je kiezen tussen Boekhoute, Gent of online, afhankelijk van beschikbaarheid in de agenda. Per sessie kan je dat zelf bepalen.

Info groepstraject zie website.

### Vraag je vrijblijvend kennismakingsgesprek aan of schrijf je in

Miriam De Rycke

**0474/351 116**

miriamderycke@deveelsprong.be

www.deveelsprong.be

Boekhoute . Gent . online

