

EN DAN NEEM JE TOCH EEN HOND?

3 praktische tips waarmee je gericht verder kunt bij onvervulde kinderwens





EN DAN NEEM JE TOCH EEN HOND?

3 praktische tips waarmee je gericht verder kunt bij onvervulde kinderwens

Herken je dit?

- ✓ Als ik geen moeder wordt, wat word ik dan? Wat doe ik dan op deze wereld? Wie ben ik zonder kinderen?
- ✓ Je hebt kind(eren), maar je hoopt nog zo op een gezinsuitbreiding
- ✓ Elke dag word je aan je ongewilde kinderloosheid herinnerd. Voor je gevoel gaat dat stille verdriet nooit over. En steeds weer die vraag: hoe ga ik hier mee om?
- ✓ Je emoties, gedachten en gevoelens blijven opborrelen. Je gaat door, en door... Je vult de leegte met hard werken, sporten en andere activiteiten.
- ✓ Je voelt je eenzaam, moe en verslagen. Je wil verder met je leven, maar je hoort er voor je gevoel niet bij.
- ✓ Je omgeving vindt dat het tijd wordt om door te gaan. Terwijl jij nog volop in het proces van verwerking en het vinden van berusting zit.

Ongewild kinderloos zijn heeft impact op je hele leven. Hoe geef jij nieuwe betekenis aan je leven? Hoe rouw jij over het onzichtbare verlies? Hoe ga je er mee om in je relatie en omgeving?

Het leven is rijk aan vele mooie dingen. Maar dat is met jouw verborgen pijn' misschien moeilijk om nu te zien. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat ik het niet wilde zien!

Wees trots op de eerste stap die je nu hebt gezet door mijn e-book te downloaden. Hiermee maak je een begin om je fysieke, mentale en emotionele spanning in je lijf te gaan loslaten.

Dan ontstaat ruimte voor nieuwe dromen!



EN DAN NEEM JE TOCH EEN HOND?

3 praktische tips waarmee je gericht verder kunt bij onvervulde kinderwens

Inhoudsopgave

Pagina 4: Over mij - Simone Sinjorgo

Pagina 5: Waarom dit e-book?

Pagina 6: Tip 1

Pagina 7: Tip 1 vervolg

Pagina 8: Tip 2

Pagina 9: Tip 3

Pagina 10: Kort samengevat

Pagina 11: Nawoord

Over mij...

Simone Sinjorgo

Als jong meisje droomde ik van een groot gezin. Toen ik trouwde leek dat vanzelfsprekend. Het liep anders dan mijn gewenste 'verwachting'. Als de dag van gisteren kan ik me de uitslag nog herinneren. Flinke misvorming van mijn baarmoeder en mijn ex sterk verminderd onvruchtbaar. **Die dag ging ik een beetje dood...**

Geen idee wat ik moest missen en toch viel ik in een zwart gat. Verdriet, boosheid, frustratie, ongeloof, onmacht! Waarom? Voor het eerst in mijn leven, net 29 jaar, ging ik nadenken over de zin van mijn bestaan. Als ik geen moeder word, wat word ik dan? **Hoor ik er nog bij? Wie ben ik zonder kinderen...**

De medische wereld gaf hoop. Het zou 'mogelijk' zijn met kunstingrepen. Periodes van onderzoeken, hormonen, KI / IUI en IVF volgden. En natuurlijk wachten, testen, nog meer wachten, vele teleurstellingen en tegen beter weten in blijven hopen. Uiteindelijk viel het doek na **5 jaar medische mallemlen** (MMM). Dit is voor mij nu bijna 20 jaar geleden. ICSI stond toen nog in de kinderschoenen en had haken en ogen. Wilde ik dit wel?

'Samen' hebben we de zwaarste beslissing ooit genomen: stoppen met de MMM. Het was lichamelijk en mentaal zo'n slopend proces. Ons huwelijk, seksleven, eigenlijk alles was voor altijd veranderd. Ik had behoefte aan rust, ik was op, ik wilde geen polonaise meer aan mijn lijf. Die moeilijke keuze bracht verdriet en twijfels met zich mee, maar ook opluchting. De onzekerheid was over! **Ik zou nooit moeder of oma worden.**

Het was keihard en moeilijk te accepteren. Voor de buitenwereld hield ik me groot, maar het voelde alsof ik de rest van mijn leven nooit meer gelukkig zou kunnen zijn. Ik vulde de leegte met keihard werken, sporten en nooit stil zitten. Ik was op de vlucht en had mijn gevoel volledig uitgezet. 2 jaar na die moeilijke beslissing stortte ik in elkaar: burn-out en hernia. Voor de eerste keer in mijn leven zocht ik psychische hulp. Ik had geen keuze meer, ik kon het niet meer alleen oplossen.

Het praten gaf steun, troost. Het was voor mij het begin om echt afscheid te nemen van mijn kinderwens. En van nog meer bagage in mijn rugzak. Langzaam gleed mijn fysieke, mentale en emotionele spanning van me af. Daardoor ontstond ruimte voor nieuwe betekenis en invulling in mijn leven. Ik heb het roer omgegooid, ben gaan studeren en voor mezelf begonnen als lichaamsgericht psychotherapeut.

Sinds 9 jaar heb ik een eigen praktijk en steun ik vrouwen in hun proces van ongewild kinderloos zijn. Ik inspireer ze om nieuwe dromen te maken!

WAAROM DIT E-BOOK?

Over ongewilde kinderloosheid wordt weinig gesproken. Terwijl het veel voorkomt; 1 op de 6 stellen staat na talloze intensieve behandelingen alsnog met lege handen. Met dit e-book wil ik zoveel mogelijk vrouwen (en stellen) helpen bij de (psychische) impact van ongewilde kinderloosheid. **Ik wil het taboe en het stille verdriet doorbreken!**

Uit eigen ervaring weet ik wat het is. De impact van kinderloosheid draag je de rest van je leven met je mee. De acceptatie gaat niet vanzelf. Daar is moed, aandacht, tijd - *veel tijd* - voor nodig. Praten en hulp hebben mij de steun gegeven die ik zo hard nodig had. Alleen de erkenning al van **die lege plek, mijn weggestopte verdriet** en lichamelijke klachten gaf zo'n opluchting. Eindelijk begreep iemand mij!!

Stap voor stap leerde ik hoe het anders kon. **Ik kon eindelijk rouwen om mijn onzichtbare verlies.** Ik werd me bewust dat ik de werkelijkheid uit de weg ging en me steeds vaker terugtrok. Gaandeweg werd ik minder hard voor mezelf. En ik kreeg weer dromen!

Ik ging weer leven, lachen en genieten. Ik werd een blijer mens. En ik kon weer over straat zonder bij elke kinderwagen over mijn toeren te zijn. Of twee dagen de kluts kwijt zijn na zo'n feestje waar het steeds over kinderen ging. En ik kan nu oprecht blij zijn als ik een moeder met haar kind zie!

Ik heb tijdens mijn proces veel inzichten opgedaan: het zou zonde zijn om wat ik heb geleerd, niet te delen met jou. In dit e-book beschrijf ik 3 van mijn meest vruchtbare tips. Hierdoor kan jij ook stappen zetten om nieuwe betekenis aan je leven te gaan geven. Ga het onderzoeken wie jij bent zonder kinderen! Of blijf je met de last en het verdriet rondlopen? De keuze is aan jou...

Veel succes en plezier met mijn tips!



TIP 1

VOETEN OP GROND

Afscheid nemen van je kinderwens is niet zomaar iets. Dat is een langdurige proces van aanpassingen in je leven. Het heeft invloed op je lichaam, eigenwaarde, relatie, toekomstbeeld en ook je mentale gezondheid. **Wie ben jij zonder kinderen?** Je leven wordt niet meer beheerst door *misschien, als dit - dan dat, stel je voor of je weet maar nooit*. Maar op de achtergrond blijft je verlangen altijd aanwezig. En juist als je het niet wil, borrelen emoties op. Je gaat door met leven, je moet door, zoals dat zo mooi heet, in een wereld vol kinderen. Hoe doe je dat als je diep van binnen het gevoel hebt, dat je voeten onder je vandaan gehaald zijn?

Juist ja, bij je voeten begint het dus...

Gronden (of aarden) via je voeten zorgt voor ontspanning, ontlading van je emoties uit je lijf. Dat geeft rust in je hoofd. Hoeveel aandacht besteed je bewust aan je voeten? Ze dragen je hele gewicht, elke dag weer. Ze zorgen voor stabiliteit bij stilstaan en lopen. En ze vormen het fundament van je lijf, en zijn de basis voor je gevoelens. Zo staan al je lichaamsdelen en organen direct in verbinding met diverse plaatsen op je voetzolen, tenen en zijkanten van je voeten. De aandacht naar je voeten brengen zorgt voor goede doorstroming, minder koude voeten. Maar het helpt je vooral de spanning van pijn, boosheid en verdriet kwijt te raken. **Hoe? Ga aan de slag met volgende 3 gronding-tips...**

Aan de slag!

- **TIP 1.1 Loop zoveel mogelijk zonder schoenen of op blote voeten.** Ja, ook buiten en zelfs in de winter! Bij stress of emoties is tien minuten met je blote voeten **op gras lopen** gegarandeerd de snelste oplossing om spanning kwijt te raken. Veeg met je blote voetzolen op het gras, stamp op de grond, spring eens flink op en neer, zwaai erbij met je armen!

Doe dit bijvoorbeeld als verdriet opborrelt bij zo'n feestje waar alleen maar over kinderen wordt gesproken. Ga naar buiten, trek je schoenen uit, loop langzaam en rol je voetzolen bewust af van hiel naar tenen. Sta ook stil, buig dan je knieën. En maak vervolgens kleine harmonica-bewegingen op en neer. Hierdoor kan spanning in je lijf nog makkelijker weg. Het kan zijn dat je een ontlading van emoties krijgt, laat je tranen dan gewoon stromen.

VERVOLG TIP 1

- **TIP 1.2 Geef je voeten eens wat extra aandacht door ze te masseren.** Masseren kan met en ook prima zonder olie. Leg eerst je ene voet gekruist op je knie en masseer zachtjes de onderkant van je voet. Dan de andere voet. Masseer **minimaal 5 minuten** per voet. Vraag je partner ook eens om jouw voeten te masseren. En doe het ook eens bij je partner! Jullie hebben beiden zo verdiend om elkaar liefdevolle aandacht te geven. Gun jezelf een lekker flesje massageolie!
- **TIP 1.3 Maak regelmatig gebruik van een tennisbal**
Waarom? Misschien zit je nu op de bank met een hoofd vol gedachtes en/of zorgen. Kans is groot dat je al die gedachtes mee naar bed neemt en dat je daardoor minder ontspannen slaapt. Gebruik mijn tennisbal-tip om minder te piekeren en goed te slapen.

HOE? Pak een tennisbal, leg die op de grond. Plaats je blote voet op de bal en rol langzaam de bal onder je voetzolen over de grond. Door te staan geef je extra druk. Het kan gevoelig zijn, zucht er maar eens lekker bij. Doe dit minimaal **2 minuten per voet**. Je kunt deze oefening op elk gewenst moment doen door een bal in je tas te stoppen! 😊



Happy feet for a happy life!

TIP 2

ADEM EN LEEF!

Misschien heb je het gevoel dat je **onvervulde kinderwens** jouw leven beheerst? Het vergt moed, aandacht, tijd, bewustwording en berusting om een nieuwe betekenis aan je leven geven. **Weet dat je niet de enige bent!** Ongewilde kinderloosheid blijft je hele leven aanwezig. Daarom is het belangrijk om stap voor stap je opgebouwde fysieke, emotionele en mentale spanning los te gaan laten.

Tip 1 is de basis en nu gaan we je ademhaling actief inzetten. Dit kan je ook verder helpen voor een hernieuwd vertrouwen in je lichaam. Vrij ademen geeft lucht en ruimte voor je nieuwe dromen!

Gebruik jouw ademhaling als natuurlijk medicijn

Ademen is essentieel voor je bestaan. Je kunt slechts enkele minuten zonder ademhaling. Actief ademen brengt *meer levensenergie* in je lichaam. Klinkt wellicht vreemd, maar met je ademhaling kun je echt emoties, verdriet en/of pijn verzachten. Bij huilen en pijn houd je instinctief je adem in en zet je je gevoelens juist vast.

Een ontspannen en open ademhaling ontspant je lichaam. Het maakt de weg vrij voor nieuwe invulling in je leven. Ademen helpt je stappen te zetten naar berusting en de zingeving van jouw leven te onderzoeken.

Aan de slag!

Maak bewust 5 - 10 minuten vrij voor jezelf, **telefoon uit!**



Ga ergens rustig zitten waar je niet gestoord kunt worden, voeten plat op de grond, liefst even de schoenen uit doen. Neem een ontspannen houding aan.

Stap 1. Plaats het puntje van je tong op je gehemelte net achter je voortanden.
Hou die daar gedurende de hele oefening.

Stap 2. Sluit je mond en **ADEM IN** via je neus in **4 tellen**.

Stap 3. Hou je ademhaling vervolgens **7 tellen** vast.

Stap 4. **ADEM UIT** via je mond in **8 tellen**, maak hierbij een zacht blaasgeluid.

Stap 5. Herhaal deze routine minimaal 10 keer.



TIP 3

FLOW SCHRIJVEN

Flow schrijven is letterlijk met pen en papier alles opschrijven wat er in je opkomt, zonder er iets van te vinden. Alles mag, alles kan, inclusief schrijfouten. Flow schrijven brengt je creatieve geest tot leven. Het brengt letterlijk jouw 'flow' op gang en laat je zien welke gedachten je hebt. Het is super eenvoudig en overal toepasbaar.

Wat levert flow schrijven jou op?

Als je op deze manier schrijft, word je je bewust van alles wat er in je hoofd omgaat. Beelden, gevoelens, emoties, ideeën en dromen. Het geeft inzicht over jouw innerlijke kritische stemmetjes waar je mee rondloopt de hele dag.

Wist je dat je zo'n 50 gedachten per minuut hebt? Als die steeds rondracen in je hoofd, dan blijft het een drukke boel! Dat kan gekmakend zijn. Dit is natuurlijk iets waar je onmogelijk steeds bewust mee bezig kunt zijn. Maar als je opschrijft wat zich allemaal in je hoofd afspeelt, onderzoek je als het ware je eigen gedachtengang. En dan kunnen er ook ervaringen, beelden, herinneringen naar voren komen die je misschien had weggestopt of was vergeten.

Flow schrijven levert je veel inzichten en ontspanning op. Het geeft je ruimte voor nieuwe ideeën en uitdagingen. En dat biedt jou de mogelijkheid om echt voor je nieuwe dromen te gaan en je verlangens om te zetten naar nieuwe ideeën.

Flow schrijven laat het vuur in jou weer branden. Het schrijven helpt je om jezelf beter te leren kennen. En het helpt je bij het zoeken en vinden van zingeving en levenslust.

Aan de slag!

Pak een pen, een stuk papier of bijvoorbeeld je schrijfblok. Zet je wekker op 15 minuten. En dan ga je gewoon lekker 'ouderwets' met de hand schrijven.

Alles wat er in je gedachten opkomt, schrijf je op. Losse woorden, kreten, zinnen, tekens. Hoe onsamenhangend het ook lijkt of wellicht vol met spelfouten... Het doet er niet toe. Gewoon flow schrijven direct vanuit je hart. Je zult zien dat je na korte tijd hele zinnen gaat schrijven of een verhaaltje vertelt. Het maakt je hoofd leeg, zet je creatieve brein aan en zorgt ervoor dat je je gevoelens kunt uiten.

3 TIPS OP EEN RIJ

Alle praktische tips nog even op een rij...

1. GRONDING

Als je emoties voelt opborrelen, breng je aandacht direct naar je voeten. Veeg, stamp, spring, gebruik een tennisbal om te rollen. Loop zoveel mogelijk op blote voeten om de spanning in je lijf te ontladen.

2. ADEMEN

Gun jezelf regelmatig een rustmoment waarbij je langzaam **IN** en **UIT** ademt. **4 tellen IN, 7 tellen VAST en 8 tellen UIT**. De oefening is ook ideaal bij pijn, zorgen en of als je niet in slaap kunt komen.

3. FLOW SCHRIJVEN

Alles wat er in je gedachten opkomt, schrijf je op. Losse woorden, kreten, zinnen, tekens. Gewoon schrijven direct vanuit je hart. Het helpt je om een nieuwe betekenis en invulling aan je leven te geven.



Tip!

Print deze pagina uit en bewaar het als geheugensteuntje.

**Jij kunt gewoon
weer gelukkig zijn!**

Simone Sinjorgo

Hoe heb je mijn tips ervaren? Nieuwe inzichten gekregen? Of waren het voor jou een paar open deuren? Ik ben benieuwd!

En hoe ga je nu verder?

De acceptatie van ongewild kinderloos zijn, gaat niet vanzelf. Daar is moed, hulp, aandacht en tijd voor nodig. Praten heeft mij enorm geholpen. Alleen al de erkenning van die lege plek, mijn weggestopte verdriet met lichamelijke klachten gaf zo'n opluchting. Eindelijk begreep iemand mij!

En dat gun ik jou ook! Dat luisterende oor en pure aandacht voor jouw proces. Dat is het grootste cadeau op dit moment dat je jezelf kunt geven. **Je bent het waard!**

Voelt het voor jou nu of je de rest van je leven nooit meer gelukkig kunt zijn? Laat mij je dan helpen.

Ik bied je een **GRATIS (telefonische) afspraak van 30 minuten** aan. Je ontvangt minstens 2 persoonlijke tips volledig afgestemd op jouw vragen en situatie. Het gesprek is geheel vrijblijvend. **Wat heb je te verliezen? De zin van het leven ben jezelf. Klik op de button en vraag je gesprek aan!**

 **Gratis gesprek**

Heb je nog vragen, wil je reageren of is er iets anders waarmee ik je kan helpen? Neem gerust contact met mij op via www.praktijkdediamant.nl/contact.

Zonnige groet,
Simone Sinjorgo

Meer gratis tips en informatie

