

# MEER RUST

## *tijdens je kinderwens*

Herkenning, praktische handvatten  
en oefeningen voor wanneer je kinderwens  
steeds meer ruimte inneemt.

*Gratis gids*

♡ Je mag verlangen  
naar een kindje  
én het soms  
ontzettend moeilijk  
hebben.



# Een persoonlijke boodschap van mij

Je hoeft hier niet altijd  
sterk in te zijn.

Een kinderwens kan iets heel moois zijn.  
Maar wanneer het verlangen groot is en  
de weg ernaartoe anders loopt dan je had  
gehoopt, kan het ook veel met je doen.

Misschien merk je dat je vaker piekert.  
Dat je gevoeliger reageert op zwangerschaps-  
aankondigingen. Dat vragen uit je omgeving  
je raken. Of dat je hoofd steeds bezig is met  
wanneer, waarom en hoe nu verder?

En misschien denk je soms:  
'Waarom lukt het me niet om gewoon  
wat meer los te laten?'

*Je hoeft jezelf daar niet om te  
veroordelen.*

In deze gids geef ik je een aantal inzichten  
en kleine oefeningen die je kunnen helpen  
om stil te staan bij wat er écht bij jou speelt.  
Niet om alles op te lossen.  
Maar om misschien een beetje meer  
rust en ruimte te ervaren.

Liefs,

Sonja

♡  
*Het betekent niet dat je obsessief bent.  
Het betekent ook niet dat je niet kunt  
genieten van andere dingen.*





# Wanneer je kinderwens steeds meer ruimte inneemt

Een kinderwens kan ongemerkt veel ruimte gaan innemen. Je denkt er 's ochtends aan. Je denkt er 's avonds aan. Je ziet zwangere vrouwen. Iemand in je omgeving vertelt dat ze zwanger is. Je krijgt een vraag die eigenlijk heel onschuldig bedoeld is.

En ineens zit je weer midden in je eigen verhaal.

*Het betekent niet dat je obsessief bent.  
Het betekent ook niet dat je niet kunt  
genieten van andere dingen.*

Het betekent dat iets wat voor jou belangrijk is, veel met je doet.

Een eerste stap naar meer rust kan zijn om dat niet meteen weg te duwen, maar het juist even te erkennen:

*Dit raakt mij.  
En dat mag er zijn.*

Liefs,  
Sonja



*Herken je dit?*

- ♥ Je denkt veel aan zwanger worden.
- ♥ Je bent snel emotioneel of somber.
- ♥ Je ziet zwangere vrouwen en dat doet iets met je.
- ♥ Vragen uit je omgeving raken je.
- ♥ Je hoofd staat vaak 'aan'.





# Oefening — Hoe gaat het écht met mij?

Pak even pen en papier. Maak deze zinnen af zonder er te lang over na te denken.

*Op dit moment voelt mijn kinderwens voor mij als...*

---

---

*Waar ik het meeste mee worstel is...*

---

---

*Wat mij op dit moment het meeste raakt is...*

---

---

*Wat ik eigenlijk nodig heb is...*

---

---

*Als ik mezelf iets meer ruimte zou geven,  
zou dat betekenen dat ik...*

---

---

Je hoeft niets te veranderen aan wat je opschrijft.  
Alleen al erkennen wat er in jou leeft,  
kan een begin zijn.



*Soms heb je gewoon...  
even tijd nodig.*  






# Je kunt blij zijn voor een ander - ♥ én verdriet voelen

Dit is misschien wel één van de lastigste dingen. Je kunt oprecht blij zijn voor iemand die zwanger is. En tegelijkertijd kan het pijn doen.

Die twee gevoelens kunnen naast elkaar bestaan. Je hoeft jezelf niet schuldig te voelen omdat een zwangerschapsaankondiging je raakt. Je hoeft ook niet altijd enthousiast te reageren als dat op dat moment niet lukt. Soms heb je gewoon even tijd nodig.

*Een grens stellen betekent niet dat je iemand anders iets misgunt.*

Het betekent dat je rekening houdt met wat jij op dat moment aankunt.

## ♥ Onthoud:



Je gevoelens zijn normaal.  
Het is niet raar dat het je raakt.



Je hoeft niet altijd sterk te zijn.  
Kwetsbaar zijn is ook krachtig.



Je mag je eigen tempo volgen.  
Er is geen goed of fout.



Zorg goed voor jezelf.  
Jij bent ook belangrijk.

*Dat is geen zwakte.  
Dat is goed voor jezelf zorgen.*



*Kleine oefening*  
Vraag jezelf bij een moeilijke situatie:

*Wat heb ik nu nodig?*

Misschien is dat:

- ♥ even alleen zijn
- ♥ niet mee willen naar een babyshower
- ♥ een gesprek uitstellen
- ♥ minder op social media kijken
- ♥ iemand vertellen hoe het écht met je gaat



*Jij bent belangrijk*  
♥



# Wanneer je hoofd maar blijft doorgaan

"Zou het deze maand...?"

"Waarom lukt het niet?"

"Wat als het nooit gebeurt?"

"Hoe lang kan ik dit nog volhouden?"

Piekeren geeft vaak het gevoel dat je iets probeert op te lossen. Maar sommige vragen hebben op dat moment simpelweg geen antwoord.

Probeer daarom eens het verschil te maken tussen:

*Wat weet ik?*

*Waar ben ik bang voor?*

*Waar heb ik invloed op?*

*Waar heb ik géén invloed op?*

Door deze dingen uit elkaar te halen, kan er soms letterlijk wat meer ruimte ontstaan in je hoofd. Niet omdat de onzekerheid verdwenen is. Maar omdat je niet alles tegelijk hoeft te dragen.

Je hoeft niet al je vragen vandaag te beantwoorden.

Denk na over:

- ♥ Wat weet ik?
- ♥ Waar ben ik bang voor?
- ♥ Waar heb ik invloed op?
- ♥ Waar heb ik géén invloed op?

*Wat weet ik?*

---

---

---

---



*Waar ben ik bang voor?*

---

---

---

---



*Waar heb ik invloed op?*

---

---

---

---



*Waar heb ik géén invloed op?*

---

---

---

---



Niet omdat de onzekerheid verdwenen is, maar omdat je niet alles tegelijk hoeft te dragen.

Er mag rust zijn in je hoofd.





# Omgaan met je gevoel en wat het met je doet

Je kinderwens raakt iets diep van binnen.  
Het is normaal dat je in deze periode veel voelt.  
Hoop, twijfel, verdriet, onrust, angst, maar ook  
liefde en dankbaarheid. Al deze gevoelens mogen er zijn.

*Je hoeft je gevoelens niet  
weg te duwen.*

Ze zijn een teken dat je hart je iets probeert  
te vertellen.

Door er bewust bij stil te staan, geef je jezelf  
ruimte en kun je beter omgaan met wat er in je  
leeft. Het helpt je om dichterbij jezelf te blijven,  
en keuzes te maken die goed voelen.

*Wat je mag onthouden:*

- ♥ Je emoties zijn waardevol.
- ♥ Je bent niet alleen.
- ♥ Het is oké om het moeilijk te hebben.
- ♥ Je bent sterk, ook als het nu even lastig is.
- ♥ Er is meer dan alleen de uitkomst.

*Je gevoelens  
zijn geen zwakte,  
maar een teken van  
hoe graag je dit wilt.*

*Alles wat je voelt  
is oké.*

*Ook de moeilijke  
gevoelens mogen er zijn.*

*Tips om je gevoel te verwerken*



Schrijf je gedachten en  
gevoelens op in een dagboek.



Adem bewust. Een paar minuten  
per dag kan al verschil maken.



Gun jezelf rust en tijd  
om te voelen, zonder oordeel.



Zoek steun bij iemand die  
je begrijpt, of een coach.



Probeer te focussen op wat  
wél goed voelt en wat je energie  
geeft.

*Jouw verhaal  
doet ertoe*



# Wat kun je zelf doen? om meer rust te ervaren

Je kunt de weg naar je kinderwens niet altijd controleren, maar je kunt wel invloed uitoefenen op hoe je je voelt in deze periode.

Door goed voor jezelf te zorgen, geef je jezelf meer rust, ruimte en kracht. Dit helpt niet alleen in je hoofd, maar ook in je lichaam en energie.

*Kleine stappen  
maken een groot  
verschil.*

## Praktische tips voor meer rust



### Adem bewust

Neem dagelijks een paar minuten voor diepe, rustige ademhaling. Dit kalmeert je zenuwstelsel.



### Maak tijd voor wat jij fijn vindt

Denk aan een warm bad, een goed boek, een wandeling of een moment alleen.



### Slaap voldoende

Rust is essentieel voor je hormonen, je energie en je veerkracht.



### Beweeg op een manier die bij je past

Een korte wandeling, yoga of lichte krachttraining helpt om spanning los te laten en geeft energie.



### Eet voedzaam

Kies voor verse, voedzame voeding. Dit ondersteunt je lichaam en hormonen.



### Laat los wat je niet kunt controleren

Je hoeft het niet allemaal te weten of te regelen. Vertrouw op het proces, stap voor stap.

## Onthoud:

- ♥ Je mag rust nemen.
- ♥ Je mag hulp vragen.
- ♥ Je mag je emoties voelen.
- ♥ Je mag trots zijn op jezelf.
- ♥ Je doet het goed, precies zoals het nu gaat.

*Meer rust in je hoofd,  
meer ruimte in je hart.*

*Je bent al genoeg.*

*Rust  
Ruimte  
Vertrouwen*



# Je bent niet alleen lotgenoten contact helpt

Het kan ontzettend fijn zijn om te praten met anderen die hetzelfde doormaken. Je hoeft het niet alleen te dragen.

Lotgenoten contact geeft herkenning, steun en begrip. Het kan je helpen om je minder alleen te voelen en nieuwe inzichten te krijgen.

*Soms is een  
luisterend oor  
precies wat je nodig hebt.*  
♡

## Waar kun je lotgenoten vinden?



### Online communities

Er zijn verschillende besloten groepen op Facebook en Instagram waar je in contact komt met anderen in dezelfde situatie.



### Lotgenotengroepen

Via ziekenhuizen, verloskundigen of fertiliteitsklinieken kun je vaak terecht bij lotgenotengroepen.



### Coaching en begeleiding

Ook in mijn coachingstrajecten is er ruimte voor het delen van ervaringen en het vinden van gelijkgestemden.



### Online forums en platforms

Denk aan platforms zoals Freya, Mamaplaats of specifieke kindwens- en verliesgroepen.

## Een paar tips: ♡

- ♡ Wees open en eerlijk over wat je voelt.
- ♡ Luister ook naar de verhalen van anderen.
- ♡ Stel vragen, je zult zien dat je veel herkenning vindt.
- ♡ Neem de tijd, het hoeft niet meteen te klikken.
- ♡ Kies wat bij jou past.

*Je verhaal mag er zijn.  
Jij bent niet alleen.*  
♡

*Het is moedig  
om hulp te vragen.*  
♡

*Samen  
is minder  
alleen*  
♡



# Je bent sterker dan je denkt hoe nu verder?

---

Misschien voelt het nu alsof je even niet meer weet welke kant je op moet. Dat is oké. Je hoeft het niet alleen te doen.

Elke stap, hoe klein ook, brengt je dichterbij meer rust, vertrouwen en ruimte. Jij mag de tijd nemen die je nodig hebt.

## Wat kun je nu doen?



### Gun jezelf de tijd

Je hoeft niet alles meteen te weten.  
Rust is ook vooruitgang.



### Zoek steun

Bij je partner, vrienden, familie  
of een coach. Jij hoeft het niet alleen te doen.



### Praat erover

Delen lucht op. Over je gevoelens,  
angsten en wensen.



### Blijf doen wat goed voelt

Kleine dingen kunnen een groot verschil maken.  
Wat geeft jou energie? Doe dat.



### Vertrouw op jezelf

Je hebt al zoveel doorstaan. Je bent sterker  
dan je denkt.

*Jouw verhaal  
is waardevol.  
Je bent niet alleen.*

---

*Samen op weg  
naar meer rust,  
vertrouwen en ruimte.*

---

*Er is geen  
verkeerde weg.  
Alleen jouw weg.*

---

*Ik ben er voor jou*

Als coach help ik je om weer  
in contact te komen met jezelf.  
Met een combinatie van coaching  
en IEMT kunnen we samen werken  
aan meer rust, vertrouwen en  
ruimte – in jouw kinderwensreis,  
zwangerschap, geboorte of na  
verlies.

*Meer rust en ruimte  
is mogelijk.*

---