



Kindtwijfel

Workshop voor vrouwen die helderheid zoeken in hun kinderwens

Locatie: Utrecht · Kanaalweg 84a

Website: www.kindtwijfel.nl

Mailcontact: contact@kindtwijfel.nl

Doelgroep

Vrouwen van circa 25–45 jaar die langdurig of terugkerend twijfelen over hun kinderwens, zonder psychiatrische problematiek.

Kenmerken

Hoogreflectief, emotioneel stabiel, vaardig in introspectie, en vaak ervaren druk van binnenuit of de omgeving om een keuze te maken.

Exclusie / doorverwijzing

- Acute crisis of suicidaliteit
- Onbehandeld PTSS/ complex trauma
- Behoeftte aan individuele behandeling i.p.v. reflectieve groep

Doel van de workshop

De workshop helpt deelnemers:

- hun twijfel te begrijpen in plaats van te moeten oplossen
- autonomie en zelfbeschikking te versterken
- mentale en relationele druk te verlagen
- taal te vinden voor morele en existentiële keuzes

Werkwijze

Kleinschalige ochtendworkshop (4 uur) · max. 5 vrouwen

Leren door reflectieve dialoog, psycho-educatie en betekenisgeving.

Theoretisch fundament

- Contextuele therapie (Boszormenyi-Nagy): loyaliteit, verantwoordelijkheid, generatie-invloed
- Systeemdenken: de rol van relationele en culturele netwerken
- Humanistische psychologie (Carl Rogers): niet-oordelend leren en authenticiteit
- Zelf-determinatie theorie (Deci & Ryan): autonomie en psychologisch welzijn

Inhoud

- Verkenning maatschappelijke normen rond moederschap
- Reflectie op rouw, loyaliteit, zingeving en spijt
- Persoonlijk helderheidsblad als eindproduct

Verwachte opbrengst

↑ Helderheid en zelfvertrouwen in eigen besluitkracht

↓ Druk, schuld, en externe verwachtingen

→ Meer rust en emotionele stabiliteit

Over de begeleider

Sanne Roks (MSc) is contextueel therapeut, coach en trainer met 25+ jaar ervaring rond autonomie, relaties, rouw en levenskeuzes. Zij werkt systeemgericht en lichaamsbewust, als geregistreerd coach en LVSC-supervisor.

Als vrouw die zélf een kindvrije keuze maakte na jaren onderzoek, brengt zij ervaringskennis en professionele diepgang samen.



Verwijzen of overleg:

contact@kindtwijfel.nl www.kindtwijfel.nl