

# Mijn verdriet mag er ook zijn... Workshops voor single vrouwen die ongewenst kinderloos zijn

0

By [sandra](#) on Apr 10, 2012 in [Kinderwens](#)



'Ik ben echt niet de enige single vrouw die met dit onzichtbare verdriet worstelt' en 'de emoties die ik heb rond mijn onvervulde kinderwens zijn niet raar', zijn enkele reacties van deelnemers aan lotgenotencontact voor alleenstaande vrouwen met een onvervulde kinderwens. De bijeenkomsten geven herkenning, steun en zetten het rouwproces in beweging: 'Het is al zwaar genoeg, maar als ik niet had deelgenomen dan had ik mij ook heel eenzaam gevoeld'.

In januari schreef Sandra een stukje over lotgenotencontact bijeenkomsten die ik sinds najaar 2011 organiseer voor alleenstaande vrouwen die ongewenst kinderloos zijn. In dit artikel wil ik je vertellen over het doel en werkwijze van

deze bijeenkomsten.

Het doel is om door gesprekken en oefeningen inzicht te krijgen in de emoties en de verlieservaring en om het rouwproces in beweging te brengen. De eerste bijeenkomst start met kennismaken en het delen van verhalen. In de bijeenkomsten daarna worden thema's besproken zoals: omgaan met je omgeving, emoties en het rouwproces, betekenis van je kinderwens, de kracht om alleen verder te gaan en afscheid nemen.

Als voorbereiding op elke bijeenkomst maken de deelnemers ook oefeningen over het thema dat aan bod komt. Er is ook een doorlopende opdracht, waarmee je het verlies op jouw eigen manier tastbaar en zichtbaar maakt. Dat kan bijvoorbeeld een plakboek zijn, een gedicht, tekening of een doos waarin alles zit wat bij de kinderwens hoort. Op deze manier kun je uitdrukking geven aan jouw verhaal over jou en je kind en je verlies een plek geven: 'Die doorlopende opdracht is iets waar ik steeds naar teruggrijp als mijn verdriet weer geraakt wordt. Op deze manier krijgt het een plek'. Deze opdracht kun je ook doen zonder deel te nemen aan de bijeenkomsten.

De kracht van lotgenotencontact vind ik de verbondenheid en saamhorigheid die ontstaat en waaruit je steun en kracht put om alleen verder te gaan. Het maakt niet uit waar je bent in je proces, belangrijk is dat je kunt luisteren naar de ander en je eigen verhaal kunt delen. Voor de workshops is het wel belangrijk te kijken of het thema op dat moment bij je past.

Op vrijdag 13 april start een nieuwe serie van 6 bijeenkomsten voor single vrouwen die ongewenst kinderloos zijn. De bijeenkomsten duren 2 ¼ uur. Op zaterdag 14 april geef ik een workshop over het omgaan met je emoties rond de onvervulde kinderwens. Ook geef ik individuele begeleiding. Dit alles vindt plaats vanuit mijn praktijk in Soest. Voor aanmelden en/of informatie [info@inako.nl](mailto:info@inako.nl) , 06 3601 3481 of kijk op [www.inako.nl](http://www.inako.nl)