

Leer Sarah nog beter kennen

Ik ben met heel veel liefde mama van Luca (2020) en vrouw van Geoffrey.

Mijn passie

Een [gezond en gelukkig leven](#), de basis van het leven. Het klinkt zo simpel, en toch is het vaak een zoektocht. Gezond en intens gelukkig betekent in verbinding leven met jezelf, in verbinding leven met je kindje. Liefde, rust en plezier mogen ervaren in je dagelijkse leven. Een goede mentale gezondheid hebben ligt hier aan de basis, om zo veerkrachtig in het leven te staan. Dat krijgt vorm in de eerste levensjaren, van conceptie tot de leeftijd van ongeveer 7 jaar is er zoveel hersenontwikkeling waarbij heel wat patronen ontstaan. Een ouder hebben die dan emotioneel beschikbaar is en ruimte heeft om zijn kindje te dragen, is dan van cruciaal belang.

Bovendien kunnen in deze bijzondere en kwetsbare periode, vol veranderingen, heel wat onverwerkte zaken naar boven komen. Je kijkt terug op je eigen opvoeding, je vraagt je af hoe jij het wil doen. Je bent zoekende in een nieuwe identiteit als mama/ papa, én ook je eigen identiteit ga je nog meer ontdekken. Emotionele blokkades zoals patronen van perfectionisme en pleasen kan je niet langer volhouden, onzekerheid staat je in de weg. Voeg daar nog eens een slaaptekort aan toe, én heel wat ballen om in de lucht te houden. Tot slot ervaar je heel wat emoties in deze periode, van geluk tot verdriet/ angst etc. Dan begrijp je wel dat de steun van een perinatale counselor net zo belangrijk is als een tandartsbezoek, ook preventief. [Samen in verbinding op weg](#). En geef toe, aan de slag gaan met de spiegel die je kindje je dagelijks geeft, dat is toch prachtig, én ook pittig.

En laat net hier mijn hart voor kloppen: jou als [ouder emotioneel ondersteunen](#), zodat jij [op jouw beurt jouw kindje kan dragen](#). Het kindje heeft mij niet nodig, wel de verbinding van jou als ouder. Jij als ouder hebt mijn advies niet nodig, wel opnieuw leren voelen bij jezelf. Ouder en kind zijn een fantastisch systeem samen, alleen is het vaak ondergesneeuwd door oude patronen, onverwerkte emoties of verwachtingen/ overtuigingen die niet van jezelf zijn.

Vergis je niet, ook in de periode van [kinderwens, conceptie en zwangerschap](#) is dit van toepassing. Net daarom brandt mijn innerlijk vuur voor de emotionele geboortezorg. Ondersteuning in de periode van jouw kindwens, een bewuste bevalling vanuit kracht ervaren voor de ouders, én geboren worden in verbinding en zachtheid voor het kindje; het betekent zoveel! Opnieuw de basis voor een goed leven, en dat willen we toch allemaal?

Mijn zaadje voor dit thema werd geplant in mijn kinderjaren, waar er een gemis was aan perinatale mentale zorg. Alsook mocht ik zelf een intens persoonlijk groeitraject meemaken na de geboorte van onze dochter, waarbij ik ervaren heb wat de gedragenheid van een hulpverlener mag betekenen om jezelf terug te vinden. Daarnaast leef ik mild ouderschap dag in dag uit.

Kortom, [een ouder en een kind helpen verbinden met zichzelf en zijn mooiste leven leiden, vanuit liefde](#), dat vind ik de meest prachtige job op aarde die ik mag doen. Bedankt dat ik je mag bijstaan in deze bijzondere levensfase, en heel graag tot binnenkort!

Opleidingen:

- Perinatale psychologie bij Draag-Kracht
- Infant mental health bij Draag-Kracht
- Geboorte- en borstvoedingscursus bij Buikgewoel
- Coachende vaardigheden bij CVO
- Bachelor office management - HR bij Artevelde Hogeschool

Werkervaring:

- Perinatale counselor bij praktijk De Basis en groepspraktijk Samen Groeien
- Loopbaancoach bij VDAB
- HR consultant bij Randstad
- Vrijwilliger bij Kind en Gezin
- (Hoofd) animator en voorzitter bij speelplein, Kazou en jeugdraad

Fun facts:

- 1 keer per 6 weken ga ik bewust een dag alleen naar [Zeeland wandelen](#), soms overnacht ik in mijn tent. Tijd om te zakken en te reflecteren, heerlijk!
- Ik maakte ook een [moeilijke tijd](#) door als mama en vrouw, geen schaamte nodig bij mij, we zijn allemaal mens.
- Ik keek al van kinds af naar babyboom, bevallingen. Helemaal mijn ding!
- Ik hou van meer [kwalitatieve tijd met mijn dochter](#), dan kwantitatieve tijd. Naar de opvang terwijl ik vrij ben, yes I do! Eerst verbinden met mezelf, en tegelijk ben ik zo graag mama.
- Ik hou van bergen, [natuur](#), mijn moestuin en echte seizoenen beleven.
- [Vinted](#) voor tweedehandskledij voor mezelf en ons kindje vind ik top.
- Ik kijk [weinig TV](#). Lucinda Riley, Mélissa Da Costa en Esther Verhoef zijn mijn lievelingsschrijvers.



Wat?

Zowel preventief, als curatief ben je van harte welkom!

Het is logisch dat je hulp zoekt als je je niet goed in je vel voelt, maar ook pro actief kan je heel wat bereiken.

Holistische blik waarin lichaam en geest samen komen is mijn normaal.

Van eenvoud tot diepgang. Zowel concrete dagelijkse handvatten, als in de diepte duiken kunnen jou heel wat bieden.

Naast de perinatale thema's, ligt mijn specialisatie in intergenerationeel trauma, innerlijk kind stuk, zelfliefde, omgaan met stress, burn-out, eigen identiteit uitbouwen/ in verbinding met zichzelf, identiteit en plaats als mama/ papa vinden. Daarnaast ben ik sterk in het stukje van verbindend opvoeden. Samen jouw bevalling vanuit kracht en zachtheid voorbereiden vind ik prachtig.

Verbinding en bewust leven staan centraal.

Onderwerpen - voorbeelden

- Met deze onderwerpen melden mensen zich vaak aan.
- Herkenbaar voor jou?
- Je kan deze lijst printen en aanvinken wat voor jou van toepassing is.

Thema 1: mentaal welzijn tijdens de perinatale periode

- ☐ Allerhande perinatale thema's bespreken. Denk aan kinderwens, fertiliteit, perinataal verlies, rouw, (moeizame) bevalling verwerken, kraamperiode, ...
- ☐ Ik voel me goed in deze periode, ik wil bewust extra ondersteuning voor het mentaal welzijn.
- ☐ Ik denk aan kinderen en wil hier graag een gegronde beslissing in nemen. Hetzij als koppel, hetzij als bewust alleenstaande ouder.
- ☐ Ik ervaar angsten om zwanger te worden.
- ☐ Ik denk aan donatie van een eicel/ zaadcel, ik wil hier alles op een rijtje zetten.
- ☐ Emotionele ondersteuning in het proces van fertiliteit.
- ☐ Emotionele ondersteuning in het proces van bewust alleenstaand ouderschap.
- ☐ Ik geraak niet zwanger, en ervaar hiervoor veel verdriet en angst.
- ☐ Ik ervaar rouw en verdriet voor perinataal verlies, zoals miskraam, abortus, stilgeboorte.
- ☐ Ik ben zwanger en overweeg abortus. Dit knaagt aan me.
- ☐ Mijn partner wou graag een kindje, ik niet.
- ☐ Ik wil graag een ongeplande zwangerschap verwerken.
- ☐ Ik ben niet graag zwanger.
- ☐ Ik heb een vreselijke zwangerschap doorgemaakt en wil dit graag verwerken.
- ☐ Er komt zoveel kijken bij zwanger zijn, wat kan ik allemaal voorbereiden?
- ☐ Ik ben zwanger en moet rusten. Ik kan helemaal niet goed rusten. Het statuut van ziekte vind ik al helemaal vreselijk.
- ☐ Ik voel dat ik rust nodig heb tijdens mijn zwangerschap, ik durf de stap niet te zetten en overleef mijn dagen. Ik voel me zo op.
- ☐ Ik wou liever een kindje van een ander geslacht, hoe ga ik hiermee om?

- ☐ Ik heb reeds eerder een burn-out/ depressie doorgemaakt, ik wil me goed laten omringen tijdens deze periode.
- ☐ Ik ben nog niet meteen verliefd op mijn kindje. Ik maak me daar zorgen in.
- ☐ Ons kindje is te vroeg geboren, ik mis zoveel mooie momenten. Ik maak me zorgen.
- ☐ Ik voel me niet lekker in mijn vel, ik zie de eerste verschijnselen van een postnatale depressie.
- ☐ Het ouderschap overweldigt me. Eigenlijk vind ik de baby top, maar alles errond is veel en zwaar.
- ☐ Ik had dit alles onderschat, ik voel me niet goed op mentaal vlak.
- ☐ Controle loslaten (tijdens bevalling, opvoeding, ...) vind ik echt moeilijk.
- ☐ Ik hou met moeite mijn hoofd boven water, en overleef. Ik vind het ouderschap pittig.
- ☐ Ik vind mama / papa zijn leuk, en soms ook niet leuk. Ik voel me zo schuldig.
- ☐ Ik voel me soms zo alleen in het ouderschap.
- ☐ Ik denk dat iedereen gelukkig is, behalve wij. Ik durf niets te zeggen over mijn gevoelens. Misschien denken de mensen wel dat ik ondankbaar ben voor ons kindje.
- ☐ Op sociale media zie ik zoveel mooie gezinsfoto's. Ik post ook de topmomenten voor de schone schijn. Eigenlijk voel ik me helemaal niet zo goed, of verloopt alles hier niet zo vlot in het dagelijkse leven.
- ☐ Ik ervaar moeilijkheden in mijn relatie, of seksleven in de perinatale periode. We ervaren vaak spanningen, en komen amper aan verbinden toe.
- ☐ Ik maak partnergeweld mee, ik durf hierover niet te communiceren of stappen te zetten.
- ☐ Als koppel hebben we een totaal andere opvoedingsstijl.
- ☐ Zoveel mensen overspoelen me met bezoeken in de perinatale periode. Ik durf hen niet te weigeren, eigenlijk wil ik gewoon rust.
- ☐ Ik kan moeilijk ritme vinden in mijn dagen in de perinatale periode.
- ☐ Ik wil kiezen voor, of stoppen met de borstvoeding, maar ik durf niet. Ik moet dit volhouden.
- ☐ Ik kijk met zoveel angst naar de start in de crèche, op school.
- ☐ Ik voel me echt geen goede mama/ papa.
- ☐ Ik vraag me af of ik wel een goede mama/ papa ben? Doe ik het goed?
- ☐ Ik maak me zorgen in hoe mijn eerste kindje (s) zal reageren bij de geboorte van ons volgende kindje. Hoe kan ik hij/ zij hierop voorbereiden?
- ☐ Ik voel me zo schuldig bij de geboorte van een volgend kindje ten opzichte van ons eerste kindje (s).
- ☐ Ik heb eerder mijn eigen mama/ papa verloren, en mis deze erg in deze fase.
- ☐ Ik heb fysieke klachten in mijn zwangerschap, deze vragen zoveel van me. Ik herken mezelf niet meer.
- ☐ Ik voel me niet goed bij hoe de borstvoeding loopt/ gelopen is. Of, ik wil kiezen voor flesjes, maar durf niet en laat me toch overhalen.
- ☐ Ik voel me eenzaam.

Thema 2: Innerlijke rust en vanuit je kracht leven als ouder

- ☐ Ik wil liefde, rust en plezier in mijn leven brengen.
- ☐ Ik wil mijn behoeften opnieuw leren voelen, en hier naar handelen.
- ☐ Ik wil mezelf op één durven plaatsen, met respect voor mijn omgeving.
- ☐ Ik wil leven in verbinding met mezelf, en met mijn kindje.
- ☐ Ik wil leren inchecken bij mezelf.
- ☐ Ik wil mezelf mijn mooiste leven gunnen.
- ☐ Ik wil mijn patronen, hechtingsstijlen ontdekken.

- ☐ Ik wil mezelf zijn, zonder pantser of façade.
 - ☐ Ik wil leren voelen. Ik wil dat emoties voelen veilig is.
 - ☐ Ik wil leren omgaan met emoties, gevoelens. Zowel bij mezelf, als mijn kindje.
 - ☐ Ik wil mijn zelfvertrouwen versterken.
 - ☐ Wie ben ik nog als mens, naast mama/ papa zijn? Ik wil mijn eigen identiteit terug vinden, vanuit mijn passie en gevoel leven.
 - ☐ Ik wil leren grenzen stellen, voor mezelf opkomen, minder pleasen.
 - ☐ Mijn gevoel, en hart durven volgen.
 - ☐ Hulp leren vragen en aanvaarden.
 - ☐ Bij mijn eigen gevoel blijven, naast alle adviezen die ik krijg.
 - ☐ Ik wil bijleren over manifesteren, dingen naar me toe laten komen, meer mogen ontvangen i.p.v. harder te presteren.
 - ☐ Ik wil als een krachtige persoon leven, met veel liefde voor mezelf.
 - ☐ Ik wil terug connecteren met mijn lichaam, naar mijn lichaam leren luisteren. Ik leef nu zo vaak in mijn hoofd.
 - ☐ Ik wil leren mild zijn voor mezelf. Ik leg de lat nu vaak zo hoog. Voor anderen ben ik heel mild en liefdevol, maar ik moet het goed doen, altijd.
 - ☐ Ik beleef kleine en grote levensgebeurtenissen waar ik graag eens met een externe persoon over wil praten.
 - ☐ Ik wil mijn leven anders, maar ik weet niet wat of hoe.
 - ☐ Ik wil meer leren over hooggevoeligheid.
-
- ☐ Ik zit in de dagelijkse ratrace en ik voel niet meer. Mijn hoofd blijft maar aan staan. Ik kijk 's avonds liever TV, GSM, drukke agenda zodat ik afgeleid blijf.
 - ☐ Perfectionisme belemmert me in mijn dagelijkse leven (in de ongezonde zin).
 - ☐ Help, zelfzorg, waar vind ik tijd voor mezelf? En wat doe ik dan? Ik weet niet zo goed wat ik leuk vind, of wat me energie of rust brengt.
 - ☐ Ik voel me soms zo jaloers als mijn partner op stap gaat, een weekendje weg gaat. Ik wil dat ook, ik durf mijn partner en mijn kindje niet aandoen. Ik ben hier absoluut nodig.
 - ☐ Ik slaap niet goed, ik heb regelmatig nachtmerries.
 - ☐ De relatie met mijn eigen ouders loopt moeizaam. Ik wil de verbinding herstellen.
 - ☐ Ik ervaar spanningen met mijn broer/ zus.
 - ☐ Ik ben vaak afhankelijk van mijn ouders/ partner, ik wil een sterke vrouw/ man worden die voor zichzelf kan zorgen.
 - ☐ Ik kan moeilijk loslaten wat 'de mensen zeggen', ik maak me veel zorgen wat een ander over me denkt.
 - ☐ Alles voelt als te veel. Het is zoveel tegelijk dat er gebeurt in mijn leven.
 - ☐ Ik neem alles erbij voor iedereen, terwijl mijn eigen potje eigenlijk vol zit.
 - ☐ Teruggaan naar trauma's (kleine en grote) in eigen kinder- en jeugd jaren.
 - ☐ Leren ontspannen en op de rem staan, innerlijke rust vinden.
 - ☐ Omgaan met hooggevoeligheid (zowel bij mezelf, als bij mijn kindje).
 - ☐ Hoe kan ik leren omgaan met stress?
 - ☐ Ik zorg voor zoveel mensen rondom mij, maar wie zorgt er voor mij?
 - ☐ Ik vlucht in GSM gebruik, TV, werken, drukke agenda, roken, alcohol.
 - ☐ Ik vergelijk mezelf heel vaak met anderen, zij doen het beter dan mij.
 - ☐ Ik voel me minderwaardig dan anderen.
 - ☐ Ik pieker veel.
 - ☐ Ik voel me zo leeg vanbinnen.

- ☐ Ik voel me niet goed genoeg. Ik voel me tekortschieten.
- ☐ Ik heb uitstelgedrag, vanuit faalangst, perfectionisme.
- ☐ Ik ervaar angsten en/ of paniekaanvallen.
- ☐ Ik laat over mijn grenzen gaan, waardoor ik me fysiek uitgeput voel.
- ☐ Ik heb het gevoel me voortdurend te moeten bewijzen, presteren. Dan ben ik oké.
- ☐ Als ik fouten maak, kan ik daar heel streng in zijn voor mezelf.
- ☐ Ik weet dat ik een andere job wil doen, en ik zet de stap niet.
- ☐ Ik wil 4/5 of deeltijds werken, ik durf niet, wat zouden de mensen zeggen?
- ☐ Ik haast me overal, ik sta op tijd aan de schoolpoort/ opvang, maar zit met mijn gedachten nog overal en nergens.
- ☐ Ik kom overal te laat. Er is veel chaos in ons leven, en dat wil ik anders.
- ☐ Ik ga naar een familiefeest en ik kom telkens uitgeput thuis. Ik kan met enkele trucjes leren toch bij mezelf te blijven en energie op te doen.
- ☐ Ik durf niet anderen te belasten met mijn zorgen, ik zal het zelf wel oplossen. Wat je zelf doet, doe je beter.
- ☐ Ik durf mijn kindje niet naar de opvang te brengen terwijl ik vrij ben.
- ☐ Ik maak me zoveel zorgen wat de mensen over mij zeggen.
- ☐ Ik kom er maar niet toe iets voor mezelf te doen.
- ☐ Burn-out klachten
- ☐ Ik voel me zo vaak schuldig en angstig. Het overheerst mijn dag.
- ☐ Ik hou een façade op, anderen weten niet hoe het echt met me gaat. Ik frustreer me dat anderen mij niet meer helpen, zien ze dan niet hoe ik me echt voel.
- ☐ Mijn to do lijstjes zijn overal en nergens, het is totale chaos, ik vergeet belangrijke dingen en afspraken.
- ☐ Ik ervaar spanningen met mijn schoonfamilie, dit vraagt zoveel energie en staat tussen ons als partners.
- ☐ Ik heb vrienden waar ik eigenlijk geen energie van krijg, ik blijf afspreken uit beleefdheid.
- ☐ Ik vind mijn lichaam echt niet mooi.
- ☐ Ik voel me regelmatig duizelig.
- ☐ Gebeurtenissen in kinder- en jeugdijaren verwerken (klein en groot)
- ☐ Onverwerkte rouw

Thema 3: Verbindend opvoeden tot veerkrachtige kinderen

- ☐ Ik wil meer rust, verbinding en zachtheid in ons gezin brengen.
- ☐ Ik wil positiviteit en plezier in ons leven brengen.
- ☐ Ik wil niet langer hollen en vliegen, ik wil genieten en vertragen.
- ☐ Ik wil 'het mama/ papa zijn' zo goed doen.
- ☐ Ik wil een goede band, sterke hechting met mijn kindje opbouwen.
- ☐ Ik wil dat mijn kindje zijn zorgen met mij kan delen, dat mijn kindje voelt dat ik emotionele ruimte over heb om hem/ haar erbij te nemen.
- ☐ Mild ouderschap, verbindend opvoeden, ... Het spreekt me zo aan, hoe begin ik eraan?
- ☐ Ik wil emoties voelen en benoemen normaal maken in ons gezin.
- ☐ Ik wil mijn buikgevoel in het ouderschap voelen en durven volgen.
- ☐ Ik wil grenzen stellen, zonder straffen en belonen. Ik hou niet van macht of moeten. We zijn gelijken als ouder en kind.
- ☐ Ik wil de boodschap achter het gedrag van mijn kindje leren kennen.
- ☐ Ik wil dat mijn kindje connectie kan maken met zichzelf, vanuit zijn kern leeft.

- ☐ Ik wil ontdekken welke ouder ik ben/ ik wil zijn. Welke waarden en normen passen bij mij? Ik geraak soms zo beïnvloed door de adviezen van anderen.
- ☐ Ik wil dat mijn kinderen vrijuit kunnen leven, zichzelf kunnen zijn en geen belemmeringen ervaren door mijn eerdere levenservaringen/ angsten.
- ☐ Ik wil graag plezier vinden in het spelen met mijn kindjes.
- ☐ Ik wil grenzen stellen in het samen spelen.
- ☐ Ik wil dat mijn kindje mag leven vanuit zijn 'zijn', zonder te presteren/ te moeten/ flink te zijn.

- ☐ Mijn kindje is vaak onrustig.
- ☐ Mijn kindje voelt zich vaak bang. Mijn kindje hangt heel vaak aan mij.
- ☐ Mijn kindje vertoont vaak stout gedrag.
- ☐ Ik wil mijn kindje terug graag leren zien, het zien als een wonder. Nu zie ik enkel de negatieve en moeilijke zaken.
- ☐ Moeilijkheden met huilen, slapen, eten bij mijn kindje.
- ☐ Help, ik denk dat mijn kindje autisme heeft, er is echt iets mis.
- ☐ Ik wil het anders doen dan mijn ouders, maar hoe dan?
- ☐ Telkens als mijn kindje bij iemand anders is, loop ik over van bezorgdheid. Ik kan niet genieten van tijd alleen.
- ☐ Ik kan mijn kindje niet in slaap krijgen.
- ☐ Ik heb een baby die overmatig weent. Dit is zo pittig, ik geraak mijn zelfvertrouwen kwijt.
- ☐ Mijn kindje is regelmatig ziek en ervaart veel fysieke klachten. Alle medische pistes zijn uitgezocht.

Thema 4: Voorbereiden van bevalling vanuit jouw kracht en zachte geboorte

- ☐ Geboorte imprints; hoe beïnvloedt jouw eigen geboorte jouw bevalling.
- ☐ Ik wil mijn bevalling voorbereiden, ik wil zelf keuzes maken en bewust beleven. Ik wil een zachte geboorte aan mijn kindje geven.
- ☐ Ik heb een eerste moeizame bevalling doorgemaakt, ik wil nu deze bevalling zeer bewust en krachtig beleven.
- ☐ Ik wil graag voor een thuisbevalling kiezen, maar ik durf niet of mijn omgeving is niet akkoord.
- ☐ Ik wil mijn partner betrekken in het bevallingsproces, wat kan hij/ zij doen?
- ☐ Hoe kan ik toch een bewuste bevalling beleven in het ziekenhuis?
- ☐ Ik wil een geboortewens/ plan opstellen, hoe begin ik hieraan?
- ☐ Ik wil bewust verbinding maken met de baby in mijn buik.
- ☐ Ik wil leren welke impact medische interventies hebben op mijn bevalling.

- ☐ Ik voel me niet helemaal goed bij mijn huidige zorgverlener (bv. gynaecoloog), ik durf niet te veranderen.
- ☐ Ik voel weinig vertrouwen in mijn lichaam, zal ik bevallen wel kunnen?
- ☐ Ik wil bewust afscheid nemen van deze zwangerschap.

... En zoveel meer...

Twijfel niet, elke vraag of moeilijkheid is de moeite waard. Je mag er zijn! En je hoeft vooral niet te wachten tot je je helemaal niet lekker in je vel voelt ;-).

Zowel [zorgen over jouw kindje](#), als [jouw eigen welzijn](#) kunnen je tot bij mij brengen.

Wat doe ik niet, en verwijst ik met veel zorg door:

Diepgaande psychische klachten (bv. psychose, medicatie, ...)

Nazorg na een opname kan zeker. Dit doe ik dan in samenwerking met andere zorgverleners rondom jou.

Samenwerken

Ik hou van samenwerken, ieders specialiteit.

Als ik aanvoel dat er andere zorg nodig is in een bepaald onderwerp, zal ik dit met jou bespreken en eventueel warm doorverwijzen. Telkens in overleg met jou.

Verschil met ...

Allen zorgen we voor ouder en kind met heel veel liefde, met overlapping van thema's en toch met ieders specialiteit.

- Vroedvrouw: focus op fysieke medische zorgen van mama en baby (1e jaar)
- Doula: focus op emotionele welzijn tijdens zwangerschap en bevalling
- Psycholoog: diepgaande psychische klachten, diagnoses

Hoe?

We werken niet met een vaststaand traject, ik luister naar jouw verhaal en we gaan samen aan de slag, op jouw tempo, met de thema's die jou bezighouden. Het is **jouw tijd**, en jouw behoefte en emotioneel welzijn staan op één.

In mijn begeleidingen staan steeds **erkenning, gedragenheid, warmte en empathie** voorop. Tegelijk kan ik ook helder betrokken confronteren, met veel liefde hou ik jou een spiegel voor. Ik geef psycho educatie en handvatten mee, waarbij we telkens opnieuw kijken wat bij jou past.

Oefeningen en 'huiswerk' kan, zonder verplichtingen.

Ik help jou **uitzoomen**, en maak ruimte voor onderwerpen die in het dagelijkse leven niet besproken worden. Het beste en positieve in jou naar boven halen, krachten en talenten benoemen is voor mij een tweede natuur. Samen **in verbinding** werken vind ik een absolute must. Je voelt je niet langer alleen. Je kan rekenen op **kwalitatieve en warme zorg**.

Belangrijk om weten is dat er geen toverformule bestaat. Ik ben er voor jou, ik reik jou allerlei kennis aan. Het is **aan jou** om verantwoordelijkheid te nemen.

Prenatale emotionele lessen - coming soon

Hoe kan je je emotioneel voorbereiden op de komst van jouw kleintje?

In twee sessies van een uur neem ik je mee in de basis van psycho educatie rond het mentale welzijn als ouder, én geestelijke gezondheid van jouw toekomstige kindje. Vaak weten ouders niet wat hen allemaal te wachten staat, hoe je een bewuste en krachtige bevalling kan beleven, hoe je een opvoeding kan aanpakken, en zo meer.

We doen dit bewust één op één omdat ik dan aandacht kan geven aan wat er bij jou leeft.

Voor of tijdens de zwangerschap kan je deze lessen volgen.

Praktisch

Hoe kan je betalen:

Je kan cash of via payconiq op het einde van de sessie betalen.

De prijs bedraagt 60 euro per sessie.

Een sessie duurt 1u.

De eerste sessie:

Vind je het zelf fijn om op voorhand al even kort jouw verhaal te mailen, dan mag dat. Dit moet zeker niet.

Twijfel je? Sms of mail me even, dan denk ik mee na over jouw vraag. We kunnen ook even bellen (max. 10 minuten) om kennis te maken. Opgelet, dit is geen vervangende sessie, dit is enkel een inschatting om jou mee te helpen beslissen of jouw vraag matcht bij mijn aanbod.

Het is belangrijk om te voelen bij jezelf, je kan na een eerste kennismakingsgesprek steeds beslissen om wel of niet verder te gaan.

Praktisch voor jouw baby:

Jouw baby is mee welkom in de sessies. **Babyspullen** zijn voorzien (sitter, speelmat, verzorgingstafel). Ik ervaar echter dat mama's of papa's het meest kunnen focussen en zakken als ze alleen komen, het is aan jou om te voelen en te beslissen. Belangrijk is ook om naar de leeftijd van de baby te kijken (bv. baby van 2 weken oud vs. peuter van 1 jaar).

Je kan voor of na de sessie in het gebouw **voeding geven**, er is een comfortabele zetel in een aparte ruimte. Er is een microgolf aanwezig voor flesjes.

Stel dat je je comfortabeler voelt als jouw partner (of andere persoon) en baby in de buurt blijven, dan kunnen zij tijdens de sessie gaan wandelen in de buurt. Onze groepspraktijk ligt in een rustige wijk.

Je kan steeds genieten van een **drankje** tijdens de sessie (water, thee, koffie).



Waar:

Ik werk in deze groepspraktijk. Alsook in mijn [eigen praktijk in Deinze](#) ([praktijk De Basis](#)).
Ik bied ook [online](#) gesprekken aan (google meet).



Wanneer:

Ik ben aanwezig in Kortrijk op [woensdag voor en namiddag](#), [donderdagnamiddag/ avond](#) en [zaterdagvoormiddag](#). Online gesprekken gaan meestal op vrijdag overdag door. Zondag en maandag zijn mijn volledig vrije dagen waarop ik niet bereikbaar ben.

Contact:

0451/03.87.72

Kortrijk: sarah@samen-groeien.be

Deinze: praktijkdebasisdeinze@gmail.com

Je kan me het snelst bereiken via een [gewoon berichtje \(sms\)](#). Mail is ook handig.
Whatsapp gebruik ik hoofdzakelijk voor foto's of informatie na de sessie te delen.

Mijn GSM staat uit tijdens de gesprekken, daardoor zal ik weinig opnemen als je belt.
Je mag dan een voicemail of sms nalaten, ik contacteer je terug.

