



INSPIRATIEGIDS

Voor moeders van zorgintensieve kinderen

Sarah de Winter Coaching





Sarah de Winter Coaching

INSPIRATIEGIDS

Voor moedige moeders die dagelijks omgaan met de zorg voor een kind met een unieke uitdaging.

Lieve moeder,

Mijn naam is Sarah de Winter, coach voor moeders van een zorgintensief kind. Als je deze gids leest dan is de werkelijkheid waarschijnlijk dat je leven zwaarder voelt dan je je ooit had kunnen bedenken. Allereerst wil ik je een compliment geven voor het nemen van de tijd voor jezelf om deze inspiratiegids te lezen. Het feit dat je dit leest, toont al aan hoe toegewijd je bent als moeder en hoe graag je de beste ondersteuning voor je kind wilt vinden.

Zelf ben ik ook moeder van een kind met een "beperking" en weet ik als geen ander hoe intensief het ouderschap kan zijn. Het vraagt enorm veel energie, liefde en geduld. Tegelijkertijd kan het soms overweldigend zijn om balans te vinden tussen de zorg voor je kind, jezelf, en eventueel andere gezinsleden.

In deze gids deel ik waardevolle tips die je kunnen helpen om sterker en meer in balans door het leven te gaan, ondanks de uitdagingen die je dagelijks ervaart. Daarnaast vertel ik je graag hoe mijn coaching jou verder kan ondersteunen in je persoonlijke groei en kracht.

Laten we beginnen!



1: Zorg voor jezelf – de sleutel tot meer energie

Als moeder ben je vaak geneigd om jezelf op de laatste plaats te zetten, zeker wanneer je een kind met speciale behoeften hebt. Dat kan in eerste instantie ook niet anders. Maar wat vaak wordt vergeten, is om uiteindelijk wel weer tijd en ruimte voor jezelf te maken. Je zult goed voor jezelf moeten zorgen om voor je kind te kunnen blijven zorgen. Ik geloof erin dat zelfzorg start met zelfkennis maar er zijn ook een aantal kleine stappen die je nu al kunt nemen op weg naar meer energie.

Praktische tips:

- 1. Plannen van Me-time:** Blokkeer wekelijks minstens een uur in je agenda (en plan dit ook echt vooruit) alleen voor jezelf. Dit kan een moment zijn van rust, lezen, sporten of gewoon even niets doen.
- 2. Grenzen stellen:** Het is oké om nee te zeggen tegen dingen (en mensen) die je energie te veel belasten. Het is niet egoïstisch, maar noodzakelijk om je eigen batterij op te laden.
- 3. Ondersteuning zoeken:** Je hoeft het niet alleen te doen. Vraag om hulp bij familie of vrienden wanneer je het nodig hebt, of kijk naar professionele ondersteuning.

Hoe coaching je hierbij kan helpen:

Bij Sarah de Winter Coaching werken we samen aan het versterken van jouw innerlijke balans. We onderzoeken wat jouw behoeften zijn. We kijken ernaar waarom je jezelf op laatste plaats zet, waar dit patroon is ontstaan en hoe jij het in de toekomst wilt gaan doen. Zodat je op de lange termijn beter voor jezelf blijft zorgen en een ondersteunend netwerk opbouwt.

2: Omgaan met emotionele uitdagingen

Elke ouder ervaart emoties als frustratie, verdriet of zelfs schuldgevoelens. Als ouder van een zorgintensief kind worden deze emoties uitvergroot en vaak intenser ervaren, maar vaak ook weggestopt. Het is belangrijk om deze emoties te herkennen, erkennen, ze er te laten zijn en ze te verweven in je leven.

Praktische tips:

- 1. Herken je emoties:** Sta jezelf toe om je emoties te voelen zonder oordeel (praat tegen jezelf zoals je dat tegen een vriendin zou doen). Het is oké om je soms verdrietig, bang, boos of gefrustreerd te voelen.
- 2. Zoek ontspanningstechnieken:** Ademhalingsoefeningen, mindfulness en meditatie kunnen helpen om je hoofd leeg te maken en weer tot jezelf te komen maar ook een lekkere wandeling in de natuur kan ervoor zorgen dat je meer tot rust komt.
- 3. Praat erover:** Deel je gevoelens met anderen, of dat nu een vriend, een partner of een coach is en vraag hem/haar om enkel te luisteren. Het uiten van je emoties lucht op en kan nieuwe inzichten geven. Is dit nog te lastig voor je, schrijf je gevoelens op.

Hoe coaching je hierbij kan helpen:

Tijdens onze coaching sessies besteden we aandacht aan jouw emoties. Je leert omgaan met de lastige gevoelens en hoe je deze kunt verweven, zodat ze niet in de weg staan van jouw welzijn of de zorg voor je kind. Je leert over levend verlies en krijgt inzichten in hoe jij omgaat met verlies en rouw. We gebruiken je eigen ademhaling als instrument om zowel emoties los te laten maar ook om er weer mee in contact ermee te komen.

3: Communicatie en verbinding binnen je gezin

Een kind met een "beperking" vraagt vaak meer aandacht, wat invloed kan hebben op de relaties binnen je gezin. Goede communicatie is essentieel om elkaar te blijven steunen en begrijpen.

Praktische tips:

1. Open communicatie: Zorg voor regelmatige gesprekken met je partner of andere gezinsleden over wat er speelt. Iedereen in het gezin heeft eigen behoeften en emoties. Stel eens oprecht de vraag aan je partner: "Wat heb jij nu nodig?" En luister naar hem (zonder dat je in je hoofd er al een mening of oordeel over hebt... luister alleen)

2. Momenten van verbinding: Plan wekelijks een momentje waarop jullie als gezin iets samen doen, zonder dat het over de zorg voor het kind gaat. Dit kan helpen om de band te versterken. Maak het niet te groot, houdt het klein; een kop thee samen, een wandeling of een film kijken.

3. Wees geduldig: Elk gezinslid reageert anders op de uitdagingen die jullie ervaren. Heb geduld met elkaar en geef ruimte voor verschillende emoties.

Hoe coaching je hierbij kan helpen:

Ik begeleid jou in het verbeteren van je communicatie. Samen werken we aan het versterken van de band en het creëren van een veilige omgeving waarin ieder gezinslid zich gehoord voelt. We gaan op zoek naar wat er in jou gebeurt, wat je jezelf vertelt en wat maakt dat je zo reageert zoals je tot nu toe doet.

4: De kracht van acceptatie

Een van de grootste uitdagingen voor ouders van een zorgintensief kind is de nieuwe realiteit accepteren. Acceptatie betekent niet dat je opgeeft, maar dat je de situatie aanvaardt zoals die is, en vanuit daar kijkt naar de beste manier om ermee om te gaan. Acceptatie kan pas plaatsvinden als je je verlies erkent. Daarna kun je rouwen om hetgeen je verloren bent en opnieuw koers zetten naar de toekomst (met het verlies verweven in je leven).

Praktische tips:

1. Focus op het positieve: Probeer elke dag iets te vinden waar je dankbaar voor bent, hoe klein ook. Positieve aandacht kan je perspectief veranderen.

2. Leer je eigen behoeften herkennen: Het is onmogelijk om alles onder controle te hebben. Door te accepteren dat je niet overal invloed op hebt en het verlies en verlangen dat eronder zit te herkennen, krijg je meer rust.

3. Ondersteuning van anderen: Omring jezelf met mensen die jou en je situatie begrijpen. Dit kan een steunende vriend zijn, maar ook lotgenoten die weten wat je doormaakt.

Hoe coaching je hierbij kan helpen:

In mijn coachingprogramma kijken we naar hoe jij met verlies en rouw omgaat, wat heb je geleerd en wat zie je misschien nog niet. Dit gaat je helpen om je eigen (levende) verlies te herkennen, te erkennen en te verweven in je leven. Hierdoor kan acceptatie ontstaan en ontwikkel je een manier om je leven opnieuw in te richten. Dit creëert rust en voldoening, ondanks de uitdagingen die je tegenkomt.

5: Wat Sarah de Winter Coaching voor jou kan betekenen

De tips in deze gids zijn bedoeld om je een mooie start te geven in je dagelijkse leven als moeder van een zorgintensief kind. Elke kleine stap is waardevol. Maar ik weet als geen ander dat elke situatie uniek is, en dat dit slechts het begin is van jouw pad naar verandering.

Echte transformatie vraagt tijd, energie, en een stevige dosis inzet en commitment. Het heeft je tijd gekost om te komen waar je nu bent, en het zal ook tijd kosten om te komen waar je wilt zijn. Ik sta klaar om je te begeleiden op dit pad en jou te helpen de diepere lagen te ontdekken, juist wanneer je geneigd bent weg te kijken. Zo kun je echt de diepte in gaan en:

- Beslissingen nemen die passen bij wie jij werkelijk bent,
- Keuzes maken die goed voelen én goed zijn voor jou,
- Weer leren kiezen voor jezelf, zonder schuldgevoel.
-

Dit leidt tot:

- Bewustere keuzes in je dagelijks leven,
- Een nieuwe manier om om te gaan met obstakels,
- Frisse perspectieven die nieuwe mogelijkheden laten zien.

Samen creëren we ruimte voor verandering, zodat jij opnieuw balans kunt vinden, zowel voor jezelf als voor je gezin

Gratis intakegesprek

Ben je benieuwd hoe mijn coaching jou verder kan ondersteunen? Neem dan vrijblijvend contact met me op voor een gratis kennismakingsgesprek. Samen kijken we naar jouw situatie en hoe ik jou het beste kan begeleiden. Want heel eerlijk, als het zo gemakkelijk was geweest om je patronen te herkennen en te veranderen en goed voor jezelf te zorgen dan had je waarschijnlijk deze gids niet hoeven lezen en was je leven al in balans. En als moeder van een kind met een "beperking" is en blijft dat wellicht de grootste uitdaging; je leven in balans krijgen en houden

Liefs Sarah



Sarah de Winter Coaching
www.sarahdewintercoaching.nl

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om deze gids te lezen. Ik hoop dat je al wat waardevolle inzichten hebt opgedaan en dat je de eerste stapjes kunt zetten naar meer balans en kracht in jouw leven.

Je hoeft het niet alleen te doen. Er is altijd hulp beschikbaar en ik ben er om je te ondersteunen,

Sarah de Winter Coaching staat voor het creëren van rust en balans in het leven van moeders van zorgintensieve kinderen. Samen werken we aan patronen doorbreken, zelfliefde terugvinden en ruimte maken voor wie jij écht bent.
