

Ilonka Behr is een ervaren therapeut met een diepgewortelde passie voor het ondersteunen van individuen en koppels. Ze heeft uitgebreide expertise in psychosociale therapie en psychologie, ondersteund door jarenlange praktijkervaring en gedegen opleidingen. Ilonka behaalde haar master in de toegepaste psychologie (MSc-titel) en heeft verschillende gespecialiseerde opleidingen gevolgd in methodieken zoals Emotionally Focused Therapy (EFT), Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT), Systemisch werk en Transpersoonlijke therapie. Naast haar professionele kwalificaties, wordt Ilonka gekenmerkt door haar vermogen om diep contact te maken met haar cliënten en hen te begeleiden naar een verbeterd zelfinzicht en veerkracht. Ze is eigenaar van LEAF en werkt als toegepast psycholoog, psychosociaal registertherapeut BCZ® en relatietherapeut (EFT & IBCT). Daarnaast is ze trainer voor de BPSW en CRKBO geregistreerd. Haar werk is gericht op het vinden van balans en betekenis in het leven, ongeacht de uitdagingen die men tegenkomt. ♥



Stil verdriet

Mijn verdriet
Is niet stil
Het is harder
Dan men hoort
En ziet
En luider dan ik wil

Marian Boomsma-Kloek



VOORWOORD

Het schrijven van dit boek is ontstaan uit een diep verlangen om antwoord te krijgen op de vraag hoe mensen om gaan met ongewenste kinderloosheid en hoe het ze lukt om opnieuw betekenis in hun leven te vinden. Het is het resultaat van een intensief afstudeeronderzoek dat ik heb uitgevoerd en tegelijkertijd van een proces dat ik hierin, samen met mijn man, zelf ook heb gelopen. Ons eigen proces ligt al enige jaren achter ons en toch heeft deze vraag mij altijd bezig gehouden, hoe doen anderen dit?

Voor degenen die te maken krijgen met de diepgaande impact van een onvervulde kinderwens hoop dat ik dat dit boek een lichtje zal zijn op het pad van de zoektocht. De reis door de gevoelens van verlies, rouw en hernieuwde betekenisgeving is niet eenvoudig, maar het is mijn wens dat de inzichten en verhalen in dit boek een baken van hoop en richting zullen bieden.

Een onvervulde kinderwens is een ingrijpende levensgebeurtenis die diepe emotionele sporen kan nalaten. Het vraagt om een enorme innerlijke kracht en veerkracht om deze realiteit te accepteren en er een betekenisvolle invulling aan te geven. Het omgaan met de complexiteit van deze situatie is een persoonlijke en unieke reis, maar er is troost te vinden in gedeelde ervaringen en professionele begeleiding.

Ik hoop dat dit boek niet alleen antwoorden en steun biedt, maar ook inspireert om nieuwe wegen te vinden en een nieuw levensdoel te omarmen.

Zoals Viktor Frankl eens zei:

"Wanneer we niet langer in staat zijn een situatie te veranderen, worden we uitgedaagd onszelf te veranderen."

Dank aan alle 180 lotgenoten die hun verhalen hebben gedeeld en dit boek daardoor mede mogelijk hebben gemaakt, aan de experts die mij inzage hebben gegeven in hun werk, aan Freya die mij gesteund heeft in het afstudeeronderzoek waar dit boek deel van uitmaakt en aan Chimene van Studio Fixed, die mijn liefde voor dit onderwerp en dit boek zo prachtig heeft weergegeven in de illustraties en vormgeving.

Ik hoop dat dit boek je de kracht en moed geeft om nieuwe wegen en betekenis te vinden. ❤️

Liefs Ilonka



INHOUDSOPGAVE

- 01 | ONGEWENST KINDERLOOSHEID 8
- 02 | IMPACT OP DE RELATIE 18
- 03 | COPINGSTRATEGIEËN 30
- 04 | SOCIALE STEUN 40
- 05 | EENZAAMHEID 52
- 06 | ROUW 64
- 07 | STRESS & ZELFZORG 76
- 08 | OPNIEUW BETEKENIS VINDEN 86
- 09 | PROFESSIONELE ONDERSTEUNING 100
- 10 | NUTTIGE ADRESSEN & BOEKEN 112
- 11 | LITERATUURLIJST 118

