



Nu ben jij. Gewoon ik.
Je hoeft niet perfect te zijn
om goed in je vel te zitten.

✉ info@iikcoaching.nl
🌐 www.iikcoaching.nl
☎ 06-58065558
06-58065017

- ✓ Persoonlijke coaching
- ✓ Partners
- ✓ Teams en organisaties
- ✓ Samen sterk

Herstel na zwangerschap en geboorte – ook voor partners

De zwangerschap en bevalling kunnen ook voor jou als partner een enorme impact hebben. Wat je hebt gezien, gevoeld of meegemaakt, kan blijven hangen. Misschien ben je trots, maar misschien zit er ook spanning, twijfel of een nare herinnering onder de oppervlakte. Een bevalling kan intens, heftig en soms zelfs traumatisch zijn – niet alleen voor de moeder, maar ook voor jou.

Soms zakt dat vanzelf weg, maar soms blijft het in je systeem zitten. Als je merkt dat je vastloopt in stress, nare beelden of emotionele blokkades, is het geen zwakte om hulp te zoeken. Het is juist krachtig om dat serieus te nemen. Bij I!K! kijken we samen met jou wat er nodig is om weer rust, grip en vertrouwen te krijgen. Zodat jij verder kunt, voor jezelf én voor je gezin.

Wanneer een ervaring blijft hangen

De geboorte of de periode daarna kan een blijvende negatieve indruk achterlaten. Soms zo sterk dat het voelt alsof je er niet vanaf komt. Dat kan je dagelijks leven beïnvloeden, je relatie onder druk zetten en je rol als ouder zwaarder maken dan nodig is.

De EVA-methode: een reset die werkt

De EVA-methode (Emotionele Visuele Affirmatie) is een milde maar effectieve manier om vastzittende emoties te verzachten. Met visualisatie plaatsen we naast de negatieve herinnering een positieve, helpende herinnering. Daardoor wordt de oorspronkelijke ervaring minder scherp en minder beladen. Het voelt als een mentale reset die lucht, ruimte en rust geeft. De EVA-methode kan tijdens de zwangerschap én daarna worden ingezet — precies wanneer jij merkt dat je vastloopt.



Scan de QR-code en ontdek wat I!K! voor jou kan betekenen.

Let's meet