



# Quality time met je kind

Als hardwerkende moeder bekleed je meerdere rollen: die van werknemer, moeder, partner en vriendin bijvoorbeeld. Je wilt alles voor de volle 100% doen, en elke dag voldoen aan de door jou zelf opgelegde verwachtingen. Hierdoor heb je maar weinig tijd voor plezier en ontspanning, en voor het ervaren van verbinding met je kind en gezin. Gelukkig kan daar verandering in komen!



Niets moet,  
alles mag!

Kinder- en jeugdcoach Marieke Martens: 'Speciaal voor jou en alle andere drukke, hardwerkende vrouwen organiseer ik ouder-kindweekenden. Tijdens dit geheel verzorgde weekend, waarbij je verblijft op een prachtige boerderij, geniet je van quality time met je kind. Er staan allerlei leuke dingen op de planning. Denk aan workshops als ouder-en-kindyoga, theater en andere creatieve activiteiten. Daarnaast is er ruimte voor coaching voor jou en je kind. We nemen samen de tijd om even te gaan zitten en aandacht te besteden aan je vraag. Er is ook genoeg tijd om met de andere kinderen te spelen en te kletsen met de andere moeders. Hoe dan ook: dit is jullie weekend. Niets moet, alles mag!'

### Eindelijk weer verbinding!

Marieke vervolgt: 'Wat een ouder-kindweekend voor je kan betekenen, heb ik bijvoorbeeld gezien bij de hardwerkende moeder Marlies en haar dochter Suus. Bij aanvang maakte Marlies een weinig ontspannen indruk. Ze was zichtbaar vermoeid en wat geïrriteerd na een lange file en het vele geregeld vooraf. Het was mooi om te zien dat gedurende het weekend Marlies steeds meer kon ontspannen. Samen met de andere moeders wisselde Marlies ervaringen uit. Het gevoel dat je constant in een spagaat zit, herkende iedereen. Als specialist in een groot ziekenhuis wil zij haar patiënten de allerbeste zorg bieden. Maar ze geeft ook aan dat zij zich schuldig voelt als zij Suus en haar zusje weer geen welterusten heeft kunnen zeggen. Daarom is ze nu hier. Ze wil even drie dagen in contact, verbinding en rust verblijven. En die drie elementen vindt ze allemaal in dit weekend. Het platteland en de stilte maken haar heerlijk ontspannen. Tijdens de ouder-en-kindyoga op een van de avonden ontstaat datgene waar ze al langere tijd naar op zoek was: echte verbinding tussen haar en haar dochter. Het voelde als een cadeau. Bij het afscheid zei Marlies: 'Volgend jaar ben ik er weer bij hoor!'

### Over Ma.Ma Kinder- en Jeugdcoaching

'Ma.Ma' staat voor 'Marieke Martens'. Naast moeder is zij gecertificeerd ouder- en kindcoach, kinderyogadocent, kindertolk en trainer. Marieke vertelt: 'Ik heb een sterke drive om op te komen voor kinderen en ouders waarbij het niet vanzelf gaat. Zij verdienen het om gezien en begeleid te worden en de handvatten te krijgen waarmee zij een stap in de goede richting kunnen zetten. In mijn praktijk help ik kinderen, ouders en professionals met allerlei hulpvragen. Het maakt niet uit wat je vraag is; het gaat erom dat jij gelooft in je eigen kracht en mogelijkheden, en luistert naar je eigen innerlijke stem. Dat gold net zo goed voor mij. Sinds het moment dat ik echt luister naar mezelf, doe ik alleen nog maar waar mijn kracht ligt en waar ik ook nog eens heel blij van word! Heb jij, net als Marlies, ook behoefte aan quality time met je kind, of wil je meer weten over coaching voor jou en/of je kind, neem dan gerust contact met me op.'

### Ma.Ma Kinder- en Jeugdcoaching

Marieke Martens

Lookersdijk 10, 7414 AB Deventer • 06-81307997

info@mamakinderenjeugdcoaching.nl

www.mamakinderenjeugdcoaching.nl



Marieke Martens: 'Als kindcoach doe ik datgene waar ik heel erg blij van word!'