

HULP EN ONDERSTEUNING AAN DONORKINDEREN EN ANDERE BETROKKENEN BIJ DONORCONCEPTIE DOOR ERVARINGSDESKUNDIGE PROFESSIONALS

Hulp en ondersteuning donorkinderen

Als donorkind, een kind geboren door middel van kunstmatige inseminatie met donorzaad, kun je veel vragen hebben over je afkomst. Ook kun je op verschillende momenten in jouw proces twijfels, zorgen of rouw hebben. Sommige donorkinderen twijfelen of ze op zoek willen, anderen zijn al jaren zonder resultaat op zoek of ze lopen tegen dingen aan bij de ontmoeting met hun donorvader* of nieuw gevonden familieleden. Het is dan fijn wanneer je met je hulpvraag bij iemand terecht kan die uit eigen ervaring met je in gesprek kan. Die je kan helpen bij het vinden van antwoorden op je vragen, het begrijpen van je gevoelens en het behalen van je doelen.

Hulp en ondersteuning aan betrokkenen bij donorconceptie

De wereld van donorconceptie is groter dan alleen het donorkind. Te denken valt aan wensouders die donorconceptie overwegen. Of ouders van donorkinderen die zich afvragen hoe zij met hun omgeving kunnen communiceren over donorconceptie. Maar ook donoren die bijvoorbeeld recent in contact zijn gekomen met hun donorkinderen. Al deze mensen kunnen het prettig vinden om in gesprek te gaan met een professionele hulpverlener die zelf ook donorkind is.

Ervaringsdeskundige professionele hulpverleners

In Nederland zijn verschillende hulpverleners die zich bezighouden met afstammingsvragen of vragen van wensouders. Uit onderzoek blijkt dat donorkinderen die behoefte hebben aan hulp of ondersteuning graag door een ervaringsdeskundige worden geholpen. Iemand die uit eigen ervaring begrijpt wat het is om een donorkind te zijn en als donorkind ook van heel nabij de beleving van ouders en donoren heeft gezien.

Stichting Donorkind erkent en herkent deze hulpvraag en heeft een netwerk van ervaringsdeskundige professionals samengebracht die donorkinderen en andere betrokkenen bij donorconceptie kunnen helpen vanuit verschillende disciplines en hun eigen expertise. Het streven is om het aanbod steeds verder uit te breiden, zodat er een landelijke dekking ontstaat.

Onze ervaringsdeskundige professionals

Voor coaching, ondersteuning of hulp kan je contact opnemen met de eigen praktijk van de hieronder genoemde ervaringsdeskundige hulpverleners. Hieronder stellen de ervaringsdeskundige professionals zich voor. Na het eerste contact kunnen jullie samen kijken of er een klik en vertrouwen is. Het eventueel te volgen traject bepaal jij helemaal zelf.

**Deze benaming is persoonlijk, er is niet één term die voor iedereen goed voelt, donorvader, donor, biologische vader, verwekker. Je mag hem/haar noemen hoe jij wilt, voor deze tekst gebruiken we donorvader. Zelfde geldt voor het benoemen van kinderen van dezelfde donor. Deze noemen wij halfbroers/zussen, maar dit wordt door anderen ook halfjes, siblings, broer/zus etc genoemd.*

INHOUD

| | |
|-----------------------------------|----|
| Laura Gras (Drachten) | 3 |
| Eefje Habets (Nijmegen) | 4 |
| Karen Oudsen (Arnhem) | 5 |
| Els Hendriks (Maastricht)..... | 6 |
| Diana Alkema (Dordrecht)..... | 7 |
| Ties van der Meer (Den Haag)..... | 8 |
| Linda Sprado (Vlaardingen)..... | 9 |
| Ester de Lau (Hilversum) | 10 |
| Liselotte Vrielink (Online)..... | 11 |

We hebben hier de locaties van de verschillende ervaringsdeskundige professionals vermeld, maar vaak is online dienstverlening ook een optie. Vraag gerust naar de mogelijkheden.

LAURA GRAS (DRACHTEN)

Ik ben Laura Gras en ben in 1979 in Amsterdam geboren. Inmiddels woon ik met mijn man en drie kinderen in Drachten, samen met onze paarden, kippen en konijnen.

Passie en ervaring

Ik heb een grote passie voor paarden. Al van jongs af aan ben ik door deze dieren gefascineerd. Ze brengen mij veel vreugde, maar ook troost wanneer dat nodig is. Ook van kleins af aan heb ik geweten dat ik dokter wilde worden. En dat is ook gebeurd. Na het behalen van mijn artsenexamen heb ik me verder gespecialiseerd in de psychiatrie. Ik werk nu alweer ruim 10 jaar met veel plezier als psychiater. Ik droomde ervan om mijn passie voor paarden te combineren met mijn werk. Ik ben om die reden de opleiding tot equithérapeute (therapie en coaching met behulp van paarden) gaan volgen. Sinds september 2023 werk ik in onze eigen instelling "Psychiatrie Drachten/MindYouGGZ" (www.psychiatriedrachten.nl). Onder de vlag van deze instelling hebben we ook de coachingpraktijk "Equitherapie Suderheide" waarbij we de paarden kunnen inzetten. Op het eerste gezicht lijkt het werk van een psychiater en een coach misschien te verschillen, maar niets is minder waar. Ik ben als psychiater gespecialiseerd in observeren, analyseren en consulteren. Een psychiater weet waarom mensen doen zoals ze doen en wat er achter bepaalde keuzes kan zitten. Dat is precies waar je in een coachingstraject mee aan de slag gaat.

Donorkind

Ik heb altijd geweten dat ik een donorkind ben. Mijn moeder is daar, in weerwil van mijn vader, altijd heel duidelijk over geweest. Ik heb altijd willen weten van wie ik afstam en heb altijd het gevoel gehad dat de helft van mij in de schaduw stond. Zodra ik erachter kwam dat het mogelijk was om via DNA-onderzoek familie te vinden, heb ik dat ook gedaan. Na heel erg lang zoeken, en met veel hulp, weet ik inmiddels de identiteit van mijn donorkind. Ik weet hoe heftig het is om te moeten dealen met vooroordelen, teleurstellingen en afwijzingen. Maar ook hoe mooi en overweldigend het kan zijn om halfjes te vinden. De zoektocht naar je genen kan een enorme emotionele achtbaan zijn. Ik weet uit ervaring dat er in je nabije omgeving allerlei emoties spelen. Er zitten veel aspecten rondom donorconceptie en niets is zwart wit. Er zijn vaak complexe vraagstukken, die gelukkig wel steeds meer onderkend worden.

Missie

Mijn missie is om mensen te helpen zich weer stabiel en veerkrachtig te voelen. Met betrekking tot donorkinderen vind ik het vooral belangrijk dat zij hun weg weten te vinden naar ervaringskundige professionals wanneer zij daar behoefte aan hebben. Bij een ervaringsdeskundige heb je vaak aan een half woord genoeg en hoef je minder uit te leggen. Ik luister en observeer en help je om zelf weer verder te kunnen. Dit kan met en zonder de inzet van paarden gedaan worden. Het kan gaan om een eenmalig gesprek of om een traject. Samen met jou vinden we de route die het meest bij jou past. Neem gerust contact met me op of neem een kijkje op mijn website.



Laura Gras 06-18863164

Drachten

www.equitherapiesuderheide.nl info@equitherapiesuderheide.nl

www.psychiatriedrachten.nl info@psychiatriedrachten.nl

www.mindyoggz.nl info@mindyoggz.nl

EEFJE HABETS (NIJMEGEN)

Mijn naam is Eefje Habets. Samen met mijn vriend Thieme en onze twee katten woon ik heel fijn in Nijmegen.



Passie en ervaring

Ik heb twintig jaar met kinderen en jongeren gewerkt. Eerst als pedagogisch medewerker op groepen met kinderen en jongeren die uit huis geplaatst werden. Later als vertrouwenspersoon, waarin ik leerde meer te luisteren in plaats van alles oplossen. Tussendoor heb ik journalistiek gestudeerd en bij alles is mijn drijfveer mijn interesse in mensen en nieuwsgierigheid naar hun achtergrond en verhalen. Inmiddels zijn Thieme en ik voor onszelf begonnen met onze coachpraktijk Wijs.

Donorkind

Ik weet vanaf mijn 15^e dat ik gedoneerd ben. Ik was opgelucht toen ik het hoorde, aangezien ik geen contact meer had met mijn opvoedvader en de reden daarvan kon ik nu buiten mezelf leggen, want zoals kinderen dat doen, gaf ik mezelf de schuld. Maar nu bleek dat het niet aan mij persoonlijk lag, dat we elkaar niet lagen, het kwam doordat ik niet zijn biologisch kind ben. Aangezien de boodschap bij het vertellen was dat ik mijn donorvader nooit zou kunnen vinden, heb ik het een jaar of tien naast me neergelegd. Tot dat niet meer lukte. Daarna begon een ingewikkelde zoektocht naar mezelf en mijn donorvader tussen gevoelens van verdriet, boosheid, loyaliteit en afwijzing.

Om mijn zoektocht en activisme op donorkindgebied vorm te geven ben ik onderdeel geworden van Stichting Donor Detectives en later Donorkindpodcast De Kwak Kwaakt gaan maken. Hierdoor heb ik veel donorkinderen mogen spreken en veel geleerd over mezelf en over 'Donorkindland'.

Missie

Ik wil graag bijdragen aan een wereld vol complete mensen, die er mogen zijn met al hun gevoelens en al hun familie, op een manier waar zij zich goed bij voelen. Samen met Thieme heb ik daarom coachpraktijk Wijs opgericht.

Loop je tegen vragen aan rondom donorconceptie, of andere kwesties? Zit je niet lekker in je vel, maar kan je de vinger er niet op leggen hoe dat komt? Bel of app me gerust voor een kennismaking, wie weet kan ik wat voor je betekenen. Ik zie mensen graag live in Nijmegen, maar past dat je niet dan kan het ook online.

Eefje Habets 06-38309031
info@wijs-coaching.nl
www.wijs-coaching.nl
Nijmegen

KAREN OUDSEN (ARNHEM)

Fijn dat je ons hebt gevonden, welkom!

Ik ben geboren in 1978 en trotse moeder van een dochter van bijna 16 en een zoon van bijna 13. Zij wonen de ene helft van de week bij mij in Renkum (een klein dorpje tussen Wageningen en Arnhem).

Passie en Ervaring

Mijn passie is te weten komen waarom we ons voelen zoals we ons voelen. En waarom we reageren zoals we reageren (o.a. door patronen ontstaan in onze jeugd). Aangezien dit voor iedereen anders is, is dit maatwerk en zoekwerk. Met deze (uit)zoektocht ben ikzelf al vanaf mijn 18^e bezig. Hierbij heb ik geleerd dat verwoorden een belangrijk onderdeel is, en in mijn werk maak ik graag een combinatie met technieken uit de dramatherapie, lichaamsgerichte coaching en familieopstellingen. Ik werk al 20 jaar in de zorg, zowel met jeugd als volwassenen. Mogelijk dat ik jou met mijn kennis een stukje inzicht kan geven waardoor je weer verder kan?

Donorkind

Op mijn 26^e kwam per ongeluk 'Het Familiegeheim' aan het licht. Onze vader (ik heb een broer en zus) bleek niet onze biologische vader te zijn. Dit veroorzaakte bij mij een shock en een intense periode met gevoelens van ongeloof, wantrouwen, loyaliteitsconflict, woede en onbegrip. Ik heb jaren nodig gehad om alle gevoelens, emoties en vraagstukken rondom mijn identiteit te plaatsen en tot rust te laten komen. Het contact met deelgenoten en gesprekken met een coach waren hierin heel belangrijk en heb ik als helend ervaren. Middels DNA onderzoek heb ik mijn biologische vader gevonden en tevens 14 halfbroers en zussen. Mijn verhaal lijkt mogelijk op dat van jou? Of spreekt mijn profiel jou aan? Stuur gerust een berichtje.

Lees hier kort mijn verhaal in de Libelle van 2023: <https://www.maureendavis.nl/kennisbank/ik-was-een-geheim>

Missie

Jij bent niet alleen en jouw proces is uniek. Het vraagt aandacht en rust van iemand die jou ziet, hoort en begrijpt, en, in tegenstelling tot 'de maatschappij', oordeelvrij is. Wij komen op elkaars pad voor een reden, jij kan mij iets leren en ik heb mogelijk kennis waar jij gebruik kan maken en zo kunnen we weer een stukje verder. Soms even samen, waar nodig, en dan vervolg jij straks weer jouw pad. Ik luister naar jou en help jou graag als dat mag.



Karen Oudsen

ZELF IN REGIE



06 243 89 432



KAREN@KARENOUDSENCOACHING.NL



DORPSSTRAAT 155-3 RENKUM



ELS HENDRIKS (MAASTRICHT)

Ik ben Els Hendriks. In 1955 geboren in Amsterdam. Na omzwervingen in Haarlem en Arnhem woon ik sinds 2006 in een klein dorpje vlakbij Maastricht, aan de Belgische kant van de grens.



Passie en ervaring

Ik kijk terug op een werkleven waarin het begrip communicatie de rode draad vormde: advisering, training en begeleiding van professionals. Nog steeds geef ik met veel plezier de training “Inzicht in Invloed” en ben ik als coach actief. Ook ben ik opgeleid als mediator, voor die gevallen waar het niet zo soepel gaat.

Zo’n 20 jaar geleden kwam ik in aanraking met systemisch werk, vooral bekend van familieopstellingen. Bij het Hellinger Instituut volgde ik diverse opleidingen. Systemisch werk geeft vaak inzicht in patronen waarvan we ons niet bewust zijn. Vooral bij donorconceptie kunnen er verwarrende verbindingen in het familiesysteem zijn, die op deze manier “ontknoopt” kunnen worden.

Donorkind

Pas op mijn 64^e kwam ik er – door toeval – achter dat ik een donorkind ben. Eén van de eersten uit de beginjaren van dr Swaab. Een schok van jewelste.

Na een flinke zoektocht heb ik mijn donorvader kunnen traceren. Hij was helaas overleden, maar ik heb wel contact met zijn wettige zoon.

Missie

Hoewel mijn werkzame leven langzaam in intensiteit afneemt, zou ik mijn ervaring nog willen inzetten om andere donorkinderen een steuntje in de rug te geven. Via gesprekken of systemische opstellingen. Ook met hulp bij moeilijke contacten.

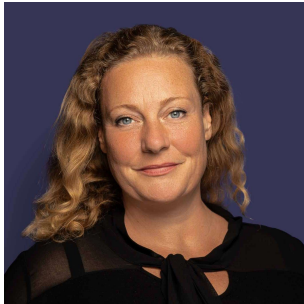
Mijn website is niet speciaal gericht op de vragen van donorkinderen, maar geeft wel een beeld van mijn ervaring. Je bent van harte welkom!



St. Hubertuslaan 8
6211 KD Maastricht
T: 06 11 35 84 86
E: info@isisadvies.eu
W: <https://www.isisadvies.eu>

DIANA ALKEMA (DORDRECHT)

Mijn naam is Diana. Ik ben geboren in januari 1975 in Amersfoort. Na de nodige omzwervingen in binnen- en buitenland, woon ik in Dordrecht. Ik ben alleenstaand en heb zelf geen kinderen. Ik ben zowel NOLOC gecertificeerd loopbaancoach, als coach persoonlijk ontwikkeling.



Passie en ervaring

Coaching geeft je inzicht in wie je bent, wat je wilt en hoe je daar komt. In loopbaancoaching gaat het over wat jouw passies en talenten zijn en hoe je deze op een duurzame manier zou kunnen inzetten op de arbeidsmarkt. Loopbaancoaching kun je echter niet los zien van je eigen overtuigingen en de patronen die je hebt ontwikkeld. Stress, conflicten op het werk, je niet gezien of gewaardeerd voelen: al deze dingen (en meer) brengen ons vaak terug bij 'reguliere' coaching.

Daarom ben ik na mijn opleiding voor loopbaancoaching een 'algemene' coachopleiding gaan volgen. De opleiding die ik destijds heb gekozen richt zich niet op één speciale coachingsmethodiek zoals bijvoorbeeld NLP, ACT, Transactionele Analyse of Voice Dialogue, maar neemt uit al deze verschillende methodieken oefeningen, modellen en technieken die op dat moment het beste aansluiten bij de vraag en de behoefte van de coachee. Wel heb ik een voorkeur voor ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

Donorkind

Toen ik 40 was (2015) vertelde mijn moeder me plotseling dat ik waarschijnlijk niet van mijn (opvoed)vader was. Aangezien ik ook een KOPP-kind ben (een Kind van Ouders met Psychische Problemen) en mijn moeder mij onder andere vertelde dat ze het sperma van mijn vader hadden gemengd met dat van een donor, had ik moeite om het verhaal te geloven. Sperma mengen? Dat zal toch niet?! Inmiddels weet ik wel beter: dat is nog het minst vreemde in 'donor-conceptie-land'.

Er vielen veel dingen op hun plek, zeker waar het ging om de (moeizame) relatie met mijn opvoedvader. Een paar jaar later (2019) schreef ik me toch in bij FIOM (nadat FTDNA niets had opgeleverd) en daar werd ik gekoppeld aan mijn donor. Jackpot! Mijn verhaal is heel positief met een lieve donorgader en zijn wettelijke dochter die beiden openstaan voor warm contact. In november 2023 zijn we door FIOM gekoppeld aan nog een zus.

Missie

Onze realiteit is anders dan die van de meeste mensen. Hoewel iedereen zijn eigen uitdagingen en overtuigingen heeft, zit er – naar mijn idee – bij een 'door donor verwekte persoon' een extra laag onder die maar moeilijk uit te leggen is. Het vormt wel mede jouw identiteit en kan ten grondslag liggen aan bepaalde patronen die je hebt ontwikkeld. Mijn missie is om jou te helpen inzichten te krijgen over jezelf. Let wel: coaching is geen therapie. Coaching is niet bedoeld om het verleden te verwerken. Coaching is bedoeld om jou te helpen een doel te bereiken / meer naar je waarden te leven, door je bewust te worden van de gedragingen en overtuigingen die jou ervan weerhouden om dat doel te bereiken.

Stuur me een e-mail, een WhatsApp of Signal bericht als je graag een keer kennis zou willen maken. Dat kan 'live' of via beeldbellen.

De coach op nr. 14 | www.opnr14.nl | diana@opnr14.nl | 06 5230 8198

TIES VAN DER MEER (DEN HAAG)



Ik ben Ties van der Meer. Ik ben in 1978 geboren in Leeuwarden. Ik ben opgegroeid in en rond Den Haag waar ik nog altijd woon, maar tegenwoordig samen met mijn partner Zoé en onze katten.

Passie en ervaring

Menselijk gedrag, ontwikkeling en opgroeien heeft mij altijd gefascineerd. Na mijn opleiding als Sociaal Pedagogisch Hulpverlener en opleiding als Rebirth-therapeut heb ik in de jeugdzorg met zeer moeilijk opvoedbare jongeren gewerkt en in mijn eigen praktijk met mensen die vastgelopen waren in hun werk of privéleven.

De afgelopen 15 jaar geef ik les over jeugdhulp en werken met gezinnen op de Haagse Hogeschool en heb ik tijdens mijn Master Sociaal Werk onderzoek gedaan naar het beeld van familie bij volwassen donorkinderen. Daarnaast ben ik consultant seksuele gezondheid NVVS in opleiding (tot juni 2025) en heb ik gedegen kennis en ervaring om vragen of zorgen rond seksualiteit of omgaan met de impact van onvruchtbaarheid en donorconceptie met je te bespreken.

Donorkind

Ik ben één van de weinige donorkinderen van mijn leeftijd die met openheid over de verwekkingswijze is opgegroeid. Ik ben opgegroeid met een geadopteerde oudere broer en een jonger halfbroertje uit het tweede huwelijk van mijn moeder wat mij met m'n eigen herkomst een ruime blik op familie heeft gegeven.

Omdat de anonimiteit gelukkig was afgeschaft, heb ik zelf enkele jaren gedoneerd bij het AMC. Met vier kinderen en hun gezinnen heb ik contact. Ook mijn eigen donorvader heb ik gevonden maar deze heeft liever geen contact.

Al deze ervaring heeft me regelmatig voor vragen en uitdaging gesteld om hier met de mensen waarmee ik verbonden ben op een goede manier om te gaan.

Missie

Vraag je je als donorkind soms af wie jij bent, welke ruimte jij mag innemen of hoe je dat doet? Hoe je als ouder in gesprek gaat met je kind(eren), je partner of je omgeving? Of weet je op dit moment als donorkind, halfbroer/-zus, ouder of donor niet goed hoe je alle mensen waarmee je nu verbonden bent in evenwicht brengt?

Ik ga graag met jou het gesprek aan om met jou te onderzoeken en te voelen wat jouw manier is. Dat kan op een manier die voor jou goed voelt, via een open gesprek aan tafel, een wandeling in de duinen of oefeningen om voor jezelf het beeld helder te krijgen.

Neem telefonisch of via app contact met me op om te kijken of ik een bijdrage kan leveren aan jouw ontwikkeling.

Ties van der Meer

www.tiesvandermeer.com

0648259088

Van der Duynstraat 198

2515NM Den Haag

KVK: 93928076

LINDA SPRADO (VLAARDINGEN)

Mijn naam is Linda Sprado. Ik ben in 1973 geboren in Vlaardingen en woon daar nog steeds met veel plezier met mijn man Patrick, onze kinderen Jori en Indy, de golden retriever Lara en de poezen Puk en Beau.



Passie en ervaring

Mijn passie is om mensen te helpen bij hun ontwikkeling. Je kunt je leven lang blijven leren van jezelf en jezelf steeds beter leren kennen. Soms is reflectie op jezelf nodig: welke gedachten en patronen hanteer je? Waarom doe je dat? Levert dat iets op? Hoe zou het ook anders kunnen?

Met deze passie heb ik inmiddels ruim 25 jaar ervaring opgedaan in leidinggevende, adviserende en coachende functies. Ik heb verschillende HBO diploma's behaald op het gebied van HR management en coaching. Ook ben ik opgeleid als vertrouwenspersoon. Naast mijn werkzaamheden als coach ben ik adviseur P&O op een middelbare school. En ik ben een donorkind.

Donorkind

Ik weet vanaf mijn 27e dat ik een donorkind ben. Daarna begon voor mij een lange zoektocht naar mijn biologische vader. Uiteindelijk, in 2019, heb ik hem gevonden. Ook heb ik 2 halfzussen en een halfbroer gevonden. Met mijn halfzus Vera schreef ik het boek 'Schaduwfamilie: de zoektocht van donorkinderen', als vervolg op mijn boek uit 2011 'Op zoek naar mijn vader'.

Uit ervaring weet ik welk effect het zijn van een donorkind op je leven kan hebben. Ik merk in de gesprekken met donorkinderen dat ze vaak worstelen met hun identiteit en dat ze hierbij weinig tot geen begeleiding ervaren. Iets wat ik zelf ook heb gemist. Ik wil dan ook graag andere donorkinderen en andere betrokkenen bij donorconceptie begeleiden en helpen bij het vinden van antwoorden op hun vragen.

Missie

Mijn missie is om jou te begeleiden en te helpen bij (praktische vragen) en bij het krijgen van inzicht in hoe je met je gevoelens omgaat en functioneert. Dat doe ik door te helpen bij het helder krijgen van je vraag, samen te kijken naar de manier waarop je dingen aanpakt en te onderzoeken hoe het ook anders kan. Door je bewust te worden van wat je doet, kun je verandering aanbrengen in je gedrag en concrete stappen zetten richting je doel. Hierdoor groeit je zelfvertrouwen en zit je beter in je vel.

Wil je meer weten? Neem een kijkje op mijn website of neem vrijblijvend contact met me op!

Linda Sprado

www.join-coaching.nl

Adres Lariksdreef 63, 3137 PJ Vlaardingen

Tel. 085-0787909 / +31 (0)6 18296575

KvK 83258000

ESTER DE LAU (HILVERSUM)

Mijn naam is Ester. Sinds 2016 ben ik actief voor Stichting Donorkind als vrijwilliger. Daarnaast help ik mensen familie te vinden met behulp van genetische genealogie. Dat is een combinatie van DNA- en stamboomonderzoek. Je kunt daarmee, zonder verder enige informatie te hebben over de donor, toch vinden.

Ervaring

Het is volkomen logisch om als mens te willen weten van wie je afstamt. Wie je biologische ouders zijn. Dat staat los van de ouder(s) die je misschien al hebt. Immers, we hebben allemaal een groot hart en meestal is er gewoon ruimte voor iedereen. Ook familie waarmee je misschien niet bent opgegroeid.

Ik heb 25 jaar lang in de reclame- en mediawereld gewerkt. Maar sinds ik als vrijwilliger bij de Donor Detectives vaders hielp vinden, vond ik mijn betaalde baan helemaal niet zo leuk meer. Dus nu zet ik me sinds 2023 als ervaringsdeskundige vadervinder (het zijn meestal vaders) in voor iedereen die onbekende familie wil vinden. Mijn bedrijf heet Socht, dat is Fries voor 'zocht'.

Donorkind

Ik ben uit 1972 en hoorde (net als veel andere donorkinderen van hetero-ouders) pas laat, dat bij mijn verwekking gebruik was gemaakt van donorzaad. In mijn beleving kom je dan toch een beetje in een parallel universum terecht. Alles is hetzelfde en toch zijn er veel dingen anders. Het is fijn andere donorkinderen te spreken, omdat je hen dat niet hoeft uit te leggen. Elk verhaal is anders en toch zijn er veel parallellen.

In 2016 ben ik zelf op zoek gegaan naar mijn biologische vader, met DNA- en stamboomonderzoek. Omdat ik alleen maar hele lage DNA-matches had en mijn eigen zoektocht lang duurde, ben ik anderen gaan helpen zoeken en zo heb ik me in de afgelopen jaren ontwikkeld tot een ervaren puzzelaar. Het verhaal van mijn zoektocht kun je hier lezen: <https://www.esterdelau.nl/>.

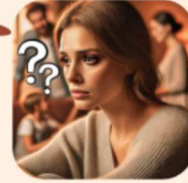
Mijn biologische vader heb ik inmiddels gevonden. Net als die van vele anderen. Als jij ook op zoek wil, kan ik je op verschillende manieren helpen en ondersteunen. Neem vooral een kijkje op mijn website voor meer informatie over de mogelijkheden: <https://socht.nl/>.

Door mij in te schakelen, kun je gebruikmaken van mijn jarenlange ervaring met zoeken en vinden. Ik kan je adviseren over je zoektocht, maar ook over hoe je contact kunt maken als je eenmaal gevonden hebt. Ik vergezel je graag op deze spannende reis!



LISELOTTE VRIELINK (ONLINE)

Empathische ervaren coach
voor **JOUW** persoonlijke
donor situatie:



- 'Blijf je zitten met vele vragen, die nooit beantwoord lijken te worden?'
- 'Voel je onrust, eenzaamheid, of een gemis diep van binnen?'
- 'Wil je meer rust, kracht en helderheid ervaren?'

Een persoonlijke aanpak maken voor JOU, vind ik belangrijk.
Anderen maken grote shifts in enkele gesprekken, dat gun ik jou ook.

Mijn naam is Liselotte. Vanuit Tenerife geef ik met veel plezier online coaching. (Daar ben ik naartoe verhuisd om mijn dromen en doelen waar te maken).

Zelf ben ik opgegroeid met mijn biologische moeder, vader (waarvan ik tot en met mijn 29^e dacht dat hij mijn biologische vader was) en met mijn zusje. Op bijzondere en shockerende wijze heb ik op mijn 29e ontdekt, dat mijn vader die mij heeft opgevoed, niet mijn biologische vader is. En dat niet alleen; ik heb ook 45 half broertjes/zusjes er bij (en wellicht meer). Ik vertel je hier gerust meer over in een gesprek als je wilt. Dit was begin 2023. Er is ontzettend veel gebeurd en toch ging het in korte tijd alweer goed met me. Dat wens ik anderen ook toe. Wat mij o.a. hielp is de tools inzetten voor mezelf, die ik in coaching ook graag inzet.

Online coaching, voor wie?

Met plezier begeleid ik (volwassen) donor-kinderen. Meer informatie vind je in mijn flyer:

<https://vrielinkselfretreat.com/donorsupport/>

Welke struggles en verlangens herken jij uit de flyer?!

Wat maakt mijn aanpak anders? (Mijn visie)

Mijn achtergrond is o.a. psycholoog, systemisch werk coach (zoals familie opstellingen), NLP coach en meer. Maar wat ik zelf naast diploma's veel belangrijker vind: echt verbinding maken met degene voor me en een persoonlijke aanpak. Want ja iedere situatie en iedere persoon is anders toch?! Mijn kracht is o.a. dat ik intuïtief sterk ben en goed kan aanvoelen wat past bij degene voor me.

Je hoeft niet jaren te blijven strugglen. Grote stappen zetten kan sneller dan je denkt. Ik weet dit uit eigen ervaring + vele anderen maken grote diepgaande shifts in slechts enkele gesprekken (zie ook reviews in de flyer). Dat gun ik jou ook.

Herken jij 1 of meer dingen uit de flyer en ben je gemotiveerd hier zelf mee aan de slag te gaan?!

- Vragen of aanmelden voor een GRATIS kennismakingsgesprek, mijn e-mail is: info@vrielinkselfretreat.com
- Website + flyer: <https://vrielinkselfretreat.com/donorsupport/>



Warme groet, Liselotte Vrielink