



Sterker door  
je scheiding

2022



2021



**VAN SCHEIDINGSPIJN  
NAAR STERK EN  
GELUKKIG ZIJN**

Gratis hulpprogramma voor  
vrouwen in scheiding

# ONS TEAM

## **Maak kennis met de vrouwen achter Sterker door je Scheiding!**

Wie zijn de vrouwen achter het initiatief van Sterker door je Scheiding? En, nog belangrijker, waarom zijn wij er voor jou? Alle vrouwen achter Sterker door je Scheiding hebben één en dezelfde missie: vrouwen helpen! En elke expert doet dit vanuit haar eigen expertise en ervaringen. Zij begrijpen wat jij nu doormaakt en gaan jou helpen om krachtig door je scheidingsproces heen te gaan en er sterker uit te komen. Dat doen we niet los van elkaar, maar met elkaar!

Onze expertises:

- Lotgenoot & Mindset motivator
- Liefdesverdrietpsycholoog
- Advocaat & Mediator
- Kindbehartiger
- Hormoon & voeding expert
- Dating expert

Lees [hier](#) meer over het team!





# WELKOM!

Welkom bij het gratis programma *'Van scheidingspijn naar sterk en gelukkig zijn'*. Allereerst wil ik je bedanken voor jouw vertrouwen in dit gratis programma. Ik hoop dat je wat gaat hebben aan de inhoud van dit programma in de komende dagen, zodat je voor jezelf al wat eerste kleine stappen in de goede richting kunt gaan zetten tijdens je scheiding of relatiebreuk.

Door je voor dit programma aan te melden heb je ervoor gekozen om sterker en gelukkiger uit je scheiding of relatiebreuk te willen komen. Een hele goede en moedige keuze van je!

Ik ben er - door mijn eigen scheiding en door de gesprekken die ik heb gevoerd met andere vrouwen die zijn gescheiden - van overtuigd geraakt dat een impactvolle gebeurtenis in je leven, zoals een scheiding of relatiebreuk, ook een kans is om als mens te groeien. Het is maar net hoe je ervoor kiest om met deze tegenslag in je leven om te gaan. Het feit dat jij dit gratis programma volgt geeft al aan dat je wilt groeien door je scheiding en dat je er sterker uit wilt komen. Dat is al een hele belangrijke basis-mindset om te hebben.

## **Wat kan je verwachten van dit gratis programma?**

Het programma bestaat uit een 6-tal mails van waaruit ik je ga verwijzen naar verschillende thema-modules. In deze modules vind je kennis, tips, ervaringen en opdrachten. Daarnaast krijg je toegang tot onze besloten community waar je aan kan deelnemen. Hieronder vind je meer uitleg over de modules en de community.

In het gratis programma *'Van scheidingspijn naar sterk en gelukkig zijn'* behandelen we in de komende dagen zowel praktische als emotionele thema's. Elke dag staat een specifiek thema centraal waarover je relevante informatie en waardevolle inzichten ontvangt. Daarnaast krijg je ook nuttige input met betrekking tot het regelen van praktische zaken rondom je scheiding. Ook geef ik je veel waardevolle tips en deel ik opdrachten met je die ervoor gaan zorgen dat je een start maakt met jouw scheidingsproces en groei. Alles met als doel om ervoor te zorgen dat je deze ingrijpende hobbel in jouw leven gaat aangrijpen als kans om persoonlijk te groeien. Juist die groei maakt dat je sterker uit je scheiding gaat komen en dat je vanuit daar weer kan gaan bouwen aan jouw nieuwe gelukkige leven.

Hoe zien de komende dagen eruit? Op de volgende pagina's vind je een overzicht van wat je kunt verwachten.



## DAG 1

### DAG 1: BACKPACK VULLEN

Jouw scheiding kan je zien als een reis. Een reis waarbij je een flinke berg gaat beklimmen naar de top: jouw (eind)bestemming met zicht op jouw mooie nieuwe leven. Tijdens je reis kom je de nodige uitdagingen tegen en dus is het belangrijk dat je jouw 'backpack' vult met handige tools en waardevolle inzichten die jou gaan helpen om deze (scheidings-)berg te beklimmen, zodat je goed voorbereid de top haalt.



## DAG 2

### DAG 2: ROUWEN

Een scheiding zorgt ervoor dat je geconfronteerd wordt met verlies. Je verliest namelijk je partner en het leven dat je met je partner had. Verlies staat gelijk aan rouw. Jouw scheiding activeert dus een rouwproces. Wat kan je verwachten van dat rouwproces? We geven je inzichten en tips. Ook deel ik mijn rouw-ervaringen met je. Je krijgt bovendien videobeelden van mij te zien uit mijn rouwperiode.



## DAG 3

### DAG 3: LOSLATEN

Het loslaten van je partner... Het is misschien wel de meest moeilijke hobbel die je tegenkomt tijdens het beklimmen van de (scheidings-)berg, zeker als je nog van iemand houdt. Maar, wat is loslaten eigenlijk? Wat verstaan we daaronder en welke eerste stappen kan je gaan zetten om dit proces van loslaten op te starten? We delen inzichten, tips en ervaringen met je.



## DAG 4

### DAG 4: MINDSET

Wat is mindset precies? Mindset is de manier waarop je denkt en hoe je denkt bepaalt hoe jij je voelt en welke acties je uitvoert. Hoe kan je jouw mindset verbeteren en optimaal benutten in deze scheidingsperiode en daarna? Mindset heeft mij heel erg geholpen tijdens mijn scheiding. Vanuit mijn ervaring en rol als Mindset Motivator deel ik kennis en inzichten met je die jou aan het denken gaan zetten!



## DAG 5

### **DAG 5: PRAKTISCH SCHEIDEN**

Hoe zit het met het huis? Hoe zit het met de financiën? Hoe zit het met de inboedel? Welke afspraken maak je over de kinderen? Kortom, wat moet je gaan uitzoeken en welke informatie moet je bij elkaar gaan verzamelen? Hoe werkt een scheiding überhaupt? Welke praktische fasen doorloop je? We geven je inzichten en richting.



## DAG 6

### **DAG 6: SAMEN VERDER KLIMMEN**

Jouw verdere scheidingsreis en groei zal deels afhangen van jouw persoonlijke situatie, hoe daadkrachtig je bent en de keuzes die je vanaf nu gaat maken. Ik snap dat die reis nog steeds spannend voor je is, emotioneel, onzeker en misschien ook wel een beetje eng. Daarom wil ik je graag verder helpen en naast je blijven staan gedurende jouw klim tijdens jouw scheiding. Ik vertel je hoe ik je kan helpen en ik heb een cadeautje voor je. Gewoon, omdat je dat verdient!

## **Zorg voor progressie! Dan ga je vooruit!**

Je ontvangt in de komende 6 dagen elke ochtend een mail van mij. Vanuit deze mail verwijst ik je naar de betreffende module waarin je de informatie en opdrachten van die dag kunt lezen en maken.

Ik weet als geen ander dat je in deze fase van de scheiding soms per dag leeft. Hoe je je voelt kan ook per dag verschillen. Zo voel je je de ene dag energiek en krachtig en ben je de volgende dag emotioneel, onstabiel en futloos. Jouw stemming en energieniveau zal bepalend zijn voor het tempo waarin je door dit programma heen gaat. Neem uiteraard je tijd en leg het even weg als je je niet kan concentreren.

Toch wil ik je wel aanraden om dit programma binnen twee weken af te ronden. Ondanks de emotionele rollercoaster waar je in zit, helpt dit programma je namelijk juist ook om tot inzichten te komen die je voorruit helpen. Daarnaast krijg je kennis tot je waarvan het wellicht handig is dat je daarover beschikt. Zie dit programma als een houvast voor jezelf, zodat je progressie maakt in de goede richting, hoe klein die progressie ook is.

### **PROGRESSION**



## Meld je aan voor de gratis online community

Als je in een scheiding of relatiebreuk zit, dan kan je de behoefte hebben om in contact te komen met lotgenoten. Het kan heel fijn zijn om jouw gevoelens te delen met vrouwen die in hetzelfde vaarwater zitten of hebben gezeten. Mijn persoonlijke ervaring is dat iemand die nog nooit is gescheiden wel een luisterend oor kan bieden, maar soms niet helemaal begrijpt wat je daadwerkelijk voelt of denkt. Je mist dan toch een bepaalde herkenning en erkenning. We hebben daarom een *Sterker door je Scheiding Community* opgericht waar je in contact kan komen met lotgenoten.

In deze community staat lief, respectvol en behulpzaam zijn voor elkaar centraal. Er is onder andere ruimte om:

- Jouw verhaal te delen met andere leden in de groep
- Steun te zoeken bij lotgenoten
- Advies en tips te vragen aan lotgenoten
- Inspirerende verhalen en mooie en waardevolle inzichten te delen met elkaar

Daarnaast zijn wij als **Sterker door je Scheiding** team ook actief in de groep. In deze community delen we onder andere:

- Inspirerende en motiverende quotes
- Nog meer tips, inzichten en persoonlijke ervaringen
- Eventuele nieuwe opgenomen video's







**MELD JE NU AAN:**

**FACEBOOK.COM/  
GROUPS/STERKERDOORJESCHEIDING**

# GEÏNSPIREERD BLIJVEN? VOLG ONS OP SOCIAL MEDIA



[https://www.instagram.com/  
sterkerdoorjescheiding/](https://www.instagram.com/sterkerdoorjescheiding/)



INSTAGRAM



INSTAGRAM

[https://www.instagram.com/  
femvdm/](https://www.instagram.com/femvdm/)

[https://www.facebook.com/  
femke.vandermeer.3](https://www.facebook.com/femke.vandermeer.3)



FACEBOOK

## Over Sterker door je Scheiding

Voordat je aan de slag gaat met dit programma in de komende dagen, vertel ik je graag eerst wat meer achtergrond over wie ik ben, waarom ik **Sterker door je Scheiding** ben begonnen en wat mijn missie is, oftewel waarom ik doe wat ik doe.

Mijn naam is Femke. Ik ben vrouw en moeder van een geweldige zoon. Daarnaast ben ik van beroep Ondernemer en Mindset Motivator. Tevens ben ik een lotgenoot als het gaat om het ervaren van een scheiding.

In 2020/2021 ben ik namelijk zelf gescheiden. Naar aanleiding van mijn scheiding heb ik het initiatief genomen om **Sterker door je Scheiding** op te richten met de daarbij behorende Online Programma's. Ik voelde namelijk sterk de behoefte om vrouwen zoals jij, die gaan scheiden of te maken hebben met een relatiebreuk, te helpen in deze fase van hun leven.

Van de ervaringen die ik heb opgedaan tijdens mijn eigen scheiding heb ik veel geleerd. De manier waarop ik met mijn scheiding ben omgegaan heeft mij veel persoonlijke groei gebracht. Ik ben hierdoor sterker uit mijn scheiding gekomen en ben weer gelukkig. Dat wat ik heb geleerd en de inzichten die ik heb opgedaan wil ik graag doorgeven aan jou en aan andere vrouwen die in scheiding liggen.

Ik heb hierover namelijk een visie en die visie heb ik verwerkt in een Online Programma, waar dit gratis programma op geïnspireerd is, zodat ik je alvast wat op weg kan helpen.

“

“ALL ENDINGS ARE ALSO  
BEGINNINGS. WE JUST  
DON'T KNOW IT  
AT THE TIME.”

- FEMKE VAN DER MEER -

En dat doe ik niet alleen. Ik doe dit namelijk samen met een heel fijn team van experts, zodat we jou op alle relevante deelgebieden goed kunnen helpen. Tijdens dit gratis Online Programma zal je dan ook kennismaken met een deel van het **Sterker door je Scheiding** team.

## **Mijn missie**

Aan de basis van mijn Online Programma's staat mijn missie. Mijn missie is om ervoor te zorgen dat jij - net zoals ik - door deze tegenslag in jouw leven gaat groeien als mens, dat je jouw ware potentie gaat ontdekken en benutten en dat je daardoor sterker en gelukkig uit deze scheiding gaat komen. Daarnaast wil ik je waar mogelijk wat rust en richting bieden, de nodige herkenning, erkenning en inzichten geven in zowel jouw gevoel als de praktische materie waar je mee te maken krijgt tijdens een scheiding. Met dit gratis programma zet je de eerste stappen in de goede richting.

Ik wens je voor de komende dagen veel succes met het Online Programma. Als je vragen hebt, mail mij gerust.

Veel liefs,

Femke

*Initiatiefnemer Sterker door je Scheiding  
Mindset motivator  
Lotgenoot*



# QUOTE

**"THE ONLY IMPOSSIBLE  
JOURNEY IS THE ONE  
YOU NEVER BEGIN."**



Sterker door  
je scheiding

**VAN  
SCHEIDINGSPIJN  
NAAR STERK EN  
GELUKKIG ZIJN**