

Door Sophie van Kleine Held en Gezin  
ervaringsdeskundige zorgmama  
en professioneel coach



# Zacht voor zorgmama's

Een 4-delige reeks rond (h)erkenning, verbinding,  
draagkracht en zelfzorg (via Alohi).

**Sessie 1: Ik ben niet alleen in alles wat ik draag**  
*over erkenning & verbinding*

**Sessie 2: Ik mag zachter dragen en hoef niet alles alleen te doen**  
*over ontlasten & mildheid*

**Sessie 3: We dragen dit samen met school en netwerk**  
*over samenwerking, steun, budgetten en premies*

**Sessie 4: Ook ik mag goed gaan**  
*over zelfzorg & herstel*

*Investeer in jezelf en  
reserveer hier jouw gouden plekje.  
Er zijn slechts 10 plekjes beschikbaar!*



voor ouders van  
kinderen met  
een verhoogde  
zorgnood



2 en 9 juli  
13 en 20 augustus



Aume  
Huis voor  
vrouwengezondheid



vrijblijvende  
WhatsAppgroep



€265  
voor 8 uur  
begeleiding



Ode aan de vrouw

Je hoeft het niet alleen te doen.  
Ook jij mag gedragen worden.  
Voor meer info of inschrijving:

[info@kleineheldengezin.be](mailto:info@kleineheldengezin.be)



# Sophie

## Kleine Held en Gezin



### Mijn 1 op 1 begeleiding

Voor zorgouders die nood hebben aan een luisterend oor, praktische ondersteuning en meer overzicht. Samen bekijken we vragen rond ondersteuning, premies, attesten, onderwijs en hulpverlening, met aandacht voor zelfzorg, grenzen en draagkracht.

### Mijn Alohi-aanbod voor volwassenen

Deze reeksen zijn er voor vertraging, verbinding en zachtheid.

 **Zacht voor jezelf**

om te landen bij jezelf en verbinding te maken met wat jij nodig hebt

 **Zacht voor ouders**

ruimte voor groei, verbinding met jezelf en bewuster ouderschap

 **Zacht voor zorgouders**

voor wie veel draagt, met ruimte voor (h)erkenning, steun & zelfzorg



Schilde  
Brecht  
Brasschaat

### Wie ben ik?

Hallo, ik ben Sophie, coach en zorgmama van een buitengewone Kleine Held.

Met een rugzak vol ervaring uit het buitengewoon onderwijs (type 3 & 9), als leerondersteuner én ervaringsdeskundige begeleid ik zorgouders van kinderen met neurodivergentie, een chronische ziekte of een beperking.

Bij Kleine Held en Gezin bied ik een warme, veilige plek waar ouders terecht kunnen voor ondersteuning rond draagkracht, grenzen, zelfzorg en wegwijs worden in het zorglandschap. Mijn begeleiding vertrekt vanuit verbinding, rust en praktische ondersteuning, zodat ouders zichzelf niet verliezen in het zorgen.

### Expertise

- zorgouderschap (ervaringsdeskundige medische zorgnood)
- neurodivergentie
- Alohi-trainer
- ICF member

### Contact

[info@kleineheldengezin.be](mailto:info@kleineheldengezin.be)

IG: @kleineheld.engezin

[www.kleineheldengezin.be](http://www.kleineheldengezin.be)

