

# MAMA POWER

Jouw Gids naar Rust, Balans & Kracht  
als Alleenstaande Moeder



Voor elke moeder die verlangt naar meer rust, vertrouwen  
en energie – zonder schuldgevoel.

**Door: Sarah Marcelis- mama power coach**

# Inleiding

**\*Inleiding:** Mijn verhaal en waarom dit boek

**\*Hoofdstuk 1:** Rust in de chaos – Hoe je grip krijgt op je dag

**\*Hoofdstuk 2:** Zelfzorg zonder schuldgevoel

**\*Hoofdstuk 3:** Slimme tijdtips voor drukke moeders

**\*Hoofdstuk 4:** Financiële tips & tricks

**\*Hoofdstuk 5:** Liefde, relaties en jezelf terugvinden

**\*Hoofdstuk 6:** Bouw je support-systeem

**Bonus – Inspirerende Oefeningen & Affirmaties**

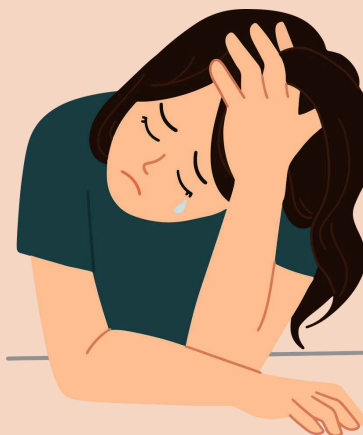


# Mijn verhaal

Mijn naam is Sarah, ik ben 44 jaar en trotse alleenstaande moeder van twee geweldige kinderen van 14 en 18 jaar. Ik heb jarenlang gewerkt in de kinderopvang en met mijn diploma Sociaal Pedagogisch Werk dacht ik dat ik mijn leven aardig op de rit had. Maar soms neemt het leven ineens een andere wending.



Ik was vijf jaar getrouwd toen ik ontdekte dat mijn (toenmalige) partner vreemdging – op het moment dat ik zwanger was van ons tweede kind. Onze relatie was al turbulent, maar dat was voor mij de druppel. Ik besloot te scheiden, ook al betekende dat: zwanger én alleen verder. Niet de makkelijkste keuze, maar wel de juiste. Ik wilde niet bij hem blijven “voor de kinderen” – iets wat hij wel van mij verwachtte. Het leverde veel spanning op, ook met de mensen om me heen. Iedereen had er wel een mening over. Steun? Ja, een beetje. Maar vaak voelde ik me vooral alleen.







Alsof dat niet genoeg was, ontdekte ik dat mijn ex torenhoge schulden had gemaakt, die hij had verborgen door de post naar een ander adres te sturen. Omdat we getrouwd waren, viel de helft van die schuld ineens op mijn schouders. Ik had nog nooit schulden gehad en nu zat ik er diep in. Ik vroeg vrijwillig bewindvoering aan, want het werd me allemaal teveel. Uiteindelijk heb ik ruim €50.000 schuld moeten aflossen in een traject van schuldsanering, terwijl ik met twee kinderen in de uitkering zat en van €50 per week moest leven. De voedselbank hielp, maar alle moeders weten hoe duur luiers en poedermelk zijn. Het was zwaar.