

5 concrete tips na een verlies in de zwangerschap waar je meteen mee aan de slag kan



Gratis e-book

INHOUD

Waarom dit e-book

5 Concrete tips na een verlies in de zwangerschap

Tip 1: Schrijf een brief aan je kindje.

Tip 2: herinnering

Tip 3: muziek

Tip 4: VERTel het je andere kinderen

Tip 5: Vul het (ver)werkboek in

Bonus: gratis één op één gesprek



WAAROM DIT E-BOOK

Ben jij een van de vele vrouwen die een miskraam heeft gehad?

Statistieken tonen aan dat een op de vier vrouwen in haar leven een miskraam of zelfs meerdere miskramen ervaart. Het is een verlies dat tijd en aandacht verdient, ongeacht hoe pril, of hoelang geleden ook. Soms merken vrouwen pas na verloop van tijd dat ze eigenlijk te weinig stilgestaan hebben bij hun verlies en verdriet.

Misschien herken je dat?

Ben jij een van de vele vrouwen die een miskraam heeft doorgemaakt?

Voel jij die mix van emoties die soms overweldigend lijken?

Hei is volkomen begrijpelijk.

Het verlies van je kindje, hoe pril ook, brengt vaak een storm van gevoelens met zich mee. Sta jezelf toe om deze emoties volledig te ervaren, zonder oordeel. Door je emoties te erkennen, zet je de eerste en vaak de belangrijkste stap





De vraag is niet alleen of je verdriet voelt, maar ook hoe je omgaat met dat verdriet. Jouw emoties doen ertoe, en het is essentieel om ze te erkennen. Voel jij verdriet? Dat is oké. Ben jij boos? Dat is begrijpelijk. Voel jij je in de war door deze rollercoaster van emoties? Dat is normaal.

Het erkennen van je gevoelens betekent niet zwak zijn; het betekent menselijk zijn. Neem een moment voor jezelf en sta stil bij wat je voelt. Soms lijken emoties als golven die over je heen spoelen.

Pijn en verdriet maken een deel uit van het proces na een verlies. Het onder ogen zien van dit verlies en er mee omgaan is echter niet voor iedereen meteen duidelijk. Maar hoe pak je dat aan?

Er zijn talloze manieren om dit te doen, en het verschilt van persoon tot persoon. Belangrijk is te beseffen dat er geen 'juiste' manier is om hiermee om te gaan. Volg simpelweg je eigen gevoel en doe wat voor jou het beste werkt. Of het nu praten, wandelen, schrijven, creatieve bezigheden of zelfs het kopen van iets ter nagedachtenis aan je kindje is, zoals een sieraad, het laten zetten van een tatoeage, het blijft waardevol, zelfs als het verlies al enige tijd geleden is. Hier zijn vijf praktische tips als je behoefte hebt om actie te ondernemen:.

In dit e-book zal ik dieper ingaan op dit onderwerp en je voorzien van 5 praktische tips om je hierbij te ondersteunen.

1. SCHRIJF EEN BRIEF AAN JE KINDJE

Schrijf een persoonlijke brief aan je kindje. Deel je ervaringen van het moment van de positieve test en beschrijf je verwachtingen voor de toekomst. Je mag alles schrijven wat je graag zou willen vertellen.

Dit kunnen je ervaringen, herinneringen of gevoelens zijn die je wilt delen. Of je kan bijvoorbeeld schrijven over de zwangerschap en hoe het kindje jouw leven heeft betekent.

Het kan waardevol zijn als zowel jij als je partner een brief schrijven, je kan deze brief aan elkaar voorlezen. Hieronder volgen enkele voorbeeld vragen die je zouden kunnen helpen bij het schrijven van de brief.



Wat heb je nodig?

- Een rustige plek, waar niemand je stoort.
- Dingen waar jij je comfortabel door voelt: die fijne trui, een warm dekenkje, gedimd licht of kaarsen, je lievelingspen. Zolang het voor jou maar prettig is.
- Papier (mag allerlei soorten zijn; speciaal papier of een normaal blaadje. Je kunt bijvoorbeeld ook speciaal briefpapier of zelf in-water-oplosbaar papier kopen bij de papierwinkel om het ritueel te versterken).
- Een fijne pen.

- ✦ Ik herinner me...
- ✦ Vandaag dacht ik aan jou toen...
- ✦ Ik wou dat je hier was om...
- ✦ Ik voel je aanwezig als...
- ✦ Wat ik het meeste mis is...
- ✦ Ik hoop dat je trots op me zou zijn omdat...
- ✦ Vragen voor jou:
- ✦ Wat ik je wil vertellen is...
- ✦ Je bent altijd in mijn gedachten wanneer...



3. HERINNERING

Verzamel dierbare herinneringen aan het korte leven van je kindje, zoals de zwangerschapstest of een echofoto. Overweeg om een speciaal hoekje in je huis te maken, waar je deze tastbare aandenkens kunt neerzetten.



Of je kunt deze waardevolle spullen bewaren in een mooi doosje. Naast de spulletjes kunnen hierin ook brieven, gedichten of persoonlijke gedachten een plekje vinden. Op momenten dat je er behoefte aan hebt, kun je het doosje openen en er weer even naar kijken.

Neem bewust de tijd om herinneringen op te halen aan de liefde en verwachtingen die je hebt ervaren tijdens de zwangerschap. Deze momenten kun je delen met je partner, vrienden of familie wanneer dat goed voelt voor jou.

Felien

Na mijn eerste zwangerschap, die helaas eindigde in een miskraam, bewaarde ik de dierbare herinneringen aan het korte leven van ons kindje, zoals de positieve zwangerschapstest en echofoto's.

Thuis hebben we een speciaal hoekje, gevuld met zachte kleuren en kaarslicht, waar deze tastbare herinneringen een bijzondere plek vonden.

Het speciale hoekje werd een betekenisvolle plek van troost in ons huis.

3. MUZIEK

Zoek troost in muziek die aansluiten bij je gevoelens, je mogen troosten, koesteren en opvrolijken.

Miskraambegeleiding Nederland heeft een zorgvuldig samengestelde afspeellijst op Spotify.

Muziek kan een krachtige rol spelen bij het verwerken van emoties, en in deze nummers vind je mogelijk ook herkenning. Er zijn liedjes geschreven door mensen die een vergelijkbaar verlies hebben ervaren, zoals "Toch hoor jij er altijd bij" van Paul de Leeuw of "I Will Carry You" van Selah.



Deze stappen vormen een start om aandacht te schenken aan het kindje dat kort aanwezig was en aan het verdriet dat je draagt.

Ellen

Het gesprek met Marije was echt goed. Ze luisterde goed en begreep me. Door wat ze zei, snap ik nu beter hoe ik me voel. Het maakt dat ik klaar ben voor wat er hierna komt. Ik ben blij dat Marije me gaat helpen op mijn weg naar herstel.

Je hoeft hier slechts wat tijd en toewijding aan te besteden. Ik ben beschikbaar voor een vrijblijvend en kosteloos gesprek. Voel je vrij om contact met me op te nemen; je bent van welkom.



Emma

Na de miskraam van mijn tweede kindje stond ik voor de uitdaging om dit verdrietige hoofdstuk met mijn oudere dochter, Lisa, te delen. Ik koos ervoor om eerlijk en open te zijn over wat er was gebeurd. Samen zaten Lisa en ik, en ik vertelde haar over het broertje of zusje dat niet bij ons kon blijven.

Lisa, een nieuwsgierige zevenjarige, luisterde naar mijn verhaal. Ik gebruikte eenvoudige woorden en zorgde ervoor dat ze begreep dat het niemands schuld was en dat ze altijd met haar gevoelens bij mij terecht kon.

Samen maakten we een klein herdenkingsritueel door een bloem te planten in de tuin als een symbool van liefde voor het verloren kindje.

4. VERTEL HET JE ANDERE KINDEREN

Verteld je andere kinderen erover. Misschien vraag je je af of, en op welke manier, je jouw andere kind(eren) moet vertellen over het kindje dat nooit is gekomen. Er zijn verschillende redenen om dit wel te doen.

Allereerst kan het meer rust brengen in jouw gezin. Daarnaast kan het ook je andere kind(eren) ondersteunen. Kinderen voelen aan dat er iets aan de hand is, en sommigen denken zelfs dat zij de oorzaak zijn van wat niet openlijk besproken wordt, wat zowel vermoeiend als onnodig is.

Kies ervoor om te vertellen over het kindje dat kort in mama's buik was, kan dat voorkomen dat ze zichzelf onnodig verantwoordelijk voelen voor de situatie. Bovendien geef je je kinderen een belangrijke les: dat het okay is om over moeilijke of verdrietige onderwerpen te praten, wat van onschatbare waarde is in de opvoeding.

5. VUL HET (VER)WERKBOEK IN

Neem de tijd om het (ver)werkboek 'Als je je kindje verliest in de zwangerschap' in te vullen Als je behoefte hebt om bewust stil te staan bij het verlies en alles wat je toen doorging, overweeg dan het boek in te vullen.

Hierin reflecteer je op je gevoelens toen de test positief was en ook later, toen het misging. Het boek bevat prachtige gedichten en handige tips om op een constructieve manier met dit verlies om te gaan.

Als je graag verder wilt werken aan het verlies dat je hebt ervaren tijdens de zwangerschap en veerkrachtig wilt herstellen, ben je van harte welkom

Ik kom graag met je in gesprek waarin we kunnen praten over wat jou momenteel bezighoudt na het verlies in de zwangerschap.



MARIJE COX

Marije heeft jarenlange ervaring als verloskundige en verpleegkundige, maar haar hart ligt nu bij het begeleiden van ouders als miskraamcoach in Praktijk Cox.

Ze heeft een praktisch programma dat echt werkt en ouders in korte tijd de nodige steun biedt. Marije staat bekend om haar warme aanpak en begripvolle begeleiding.

Ze is er om ouders door de lastige periode na een verlies in de zwangerschap te begeleiden, met een effectieve aanpak die zich ruimschoots in de praktijk bewezen heeft. Marije ondersteunt ouders op zo'n manier dat zij, ondanks het pijnlijke verlies, weer met vertrouwen kunnen functioneren in hun gezin en op hun werk.

Door hen te begeleiden bij het zetten van concrete stappen, draagt Marije bij aan het herstellen van zelfvertrouwen en veerkracht. Wat haar aanpak uniek maakt, is de combinatie van praktische hulp en de persoonlijke aandacht voor de individuele behoeften van ouders die een verlies hebben meegemaakt.

Ouders met een miskraam of abortus zijn heel welkom voor gerichte individuele begeleiding om hun ervaringen te verwerken. Meer daarover vind je op www.praktijkcox.nl.



Dit e-book is geschreven in samenwerking met
Miskraambegeleiding Twente.

Alle rechten voorbehouden



PRAKTIJK COX

BEGELEIDING NA MISKRAAM & ZWANGERSCHAPSVERLIES

Praktijk Cox
Markkant 11 te Oosterhout
06-58925830
marije@praktijkcox.nl
KVK 88668932

