

Als je je kindje verliest in de zwangerschap

persoonlijk boek om in te
vullen en te bewaren



voor jou, als
je ooit een
miskraam
had



Miriam van Kreij

Als je je kindje
verliest in de
zwangerschap

Op www.miskraambegeleiding.nl/miskraamboek kun je bij dit boek gratis downloads vinden, zoals een lijst met liedjes die troost en steun kunnen geven, een overzicht van gedenkplekken voor ongeboren kinderen, een stappenplan om je kinderen te vertellen over je miskraam en een overzicht van prentenboeken om samen met je kinderen te lezen.

D/2018/45/339- 978 94 014 5420 9 – NUR 770, 749

Vormgeving omslag: Studio Jan de Boer, Utrecht

Foto auteur: Jacqueline Spaans, Leiden

Vormgeving binnenwerk: Studio Jan de Boer, Utrecht

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2018

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten). LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
p/a Papiermolen 14-24
3994 DK Houten (Nederland)
Postbus 97
3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

Als je je kindje verliest in de zwangerschap

persoonlijk boek om in te
vullen en te bewaren




voor jou, als
je ooit een
miskraam
had



Miriam van Kreij

LANNOO
CAMPUS

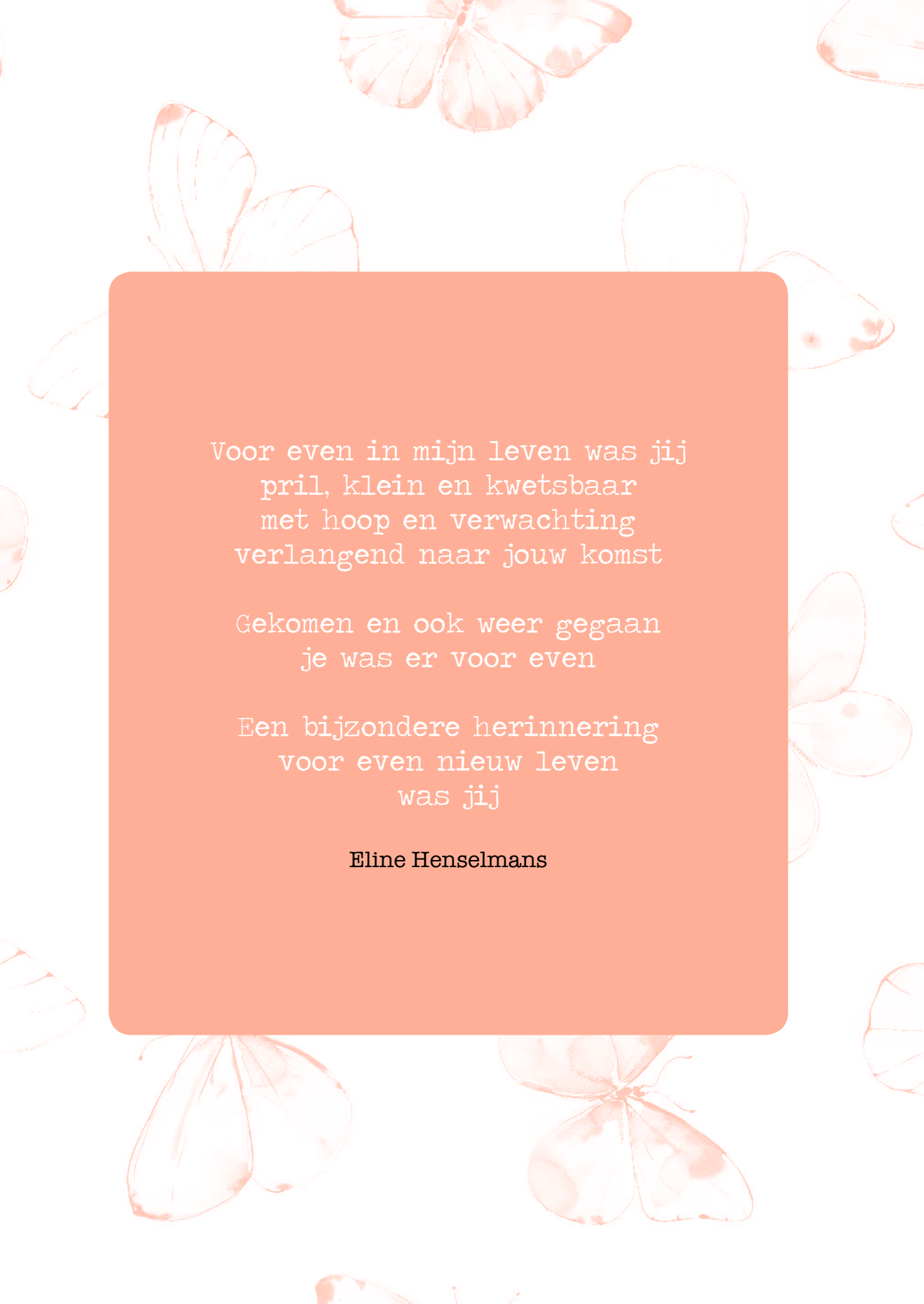
The background of the page is a repeating pattern of light red, watercolor-style hearts scattered across a white background. A large, white rectangular box with rounded corners and a thin red border is centered on the page.

Dit boek is van



Inhoud

Inleiding	9
Hoofdstuk 1	15
Over jou en over je zwangerschap	
Hoofdstuk 2	31
En toen ging het mis... Hoe kijk je erop terug?	
Hoofdstuk 3	47
Hoe ga je om met je verlies en verdriet? Wat werkt voor jou?	
Hoofdstuk 4	59
Hoe heeft je kindje dat er zo kort was nu plek in je leven?	
Hoofdstuk 5	67
Heb je andere kinderen? Wat kun je doen voor hen?	
Hoofdstuk 6	75
Hoe blijven jullie als partners in verbinding?	
Hoofdstuk 7	83
Opnieuw zwanger?	
Hoofdstuk 8	91
En nu? Hoe verder?	
Dankwoord	102
Over de auteur	103



Voor even in mijn leven was jij
pril, klein en kwetsbaar
met hoop en verwachting
verlangend naar jouw komst

Gekomen en ook weer gegaan
je was er voor even

Een bijzondere herinnering
voor even nieuw leven
was jij

Eline Henselmans



Inleiding

Waarom een persoonlijk werkboek voor jouw miskraam?

Veel vrouwen hebben één of meer miskramen meegemaakt. Ze zijn hun kindje verloren in het prille begin, of later in de zwangerschap. De schatting van verloskundigen en huisartsen is dat tien tot vijftien procent van de zwangerschappen eindigt in een miskraam.* Dat betekent dat één op de vier vrouwen een miskraam meemaakt. Soms lopen ze jarenlang rond met hun, vaak verborgen, verdriet. Dat kan gevolgen hebben voor hun energie, hun relatie, hun werk, hun gezin. En zo hoeft het niet te gaan. Maar hoe dan wel?

9

Hoe verwerk je je miskraam? Hoe verweef je die ingrijpende gebeurtenis in je leven, zodat je de toekomst weer met vertrouwen tegemoet kunt zien? Hoe zorg je dat je meer rust voelt over deze wezenlijke gebeurtenis in je leven? Ook als het misschien al wat langer geleden is? Dat staat niet in de babytijdschriften of op de vele websites voor vrouwen. Zorgprofessionals weten ook niet altijd wat ze je kunnen aanraden.

Dit boek kan je hierbij helpen. Niet door weg te gaan van het verdriet en gemis, maar juist door er gericht mee bezig te zijn. Want het is belangrijk dat jullie kindje plek heeft in jullie leven, op een manier die bij jullie past.

*Dit zijn de schattingen volgens de beroepsvereniging van verloskundigen (KNOV) en die van huisartsen (NHG).

De opdrachten en suggesties in dit boek zijn gebaseerd op de ervaringen van vele honderden vrouwen die hun kindje zijn verloren in de zwangerschap. Je bouwt voort op wat hen werkelijk heeft geholpen. Het boek benut ook de jarenlange praktijkervaring van Miskraambegeleiding Nederland, waar vele ouders persoonlijke begeleiding hebben gekregen om met hun verlies om te gaan.

De praktijk laat zien dat het helpt om gericht bezig te zijn met je ervaringen. In dit boek vind je daarom veel suggesties, zodat je kunt kiezen wat je aanspreekt. De uitnodiging is om aan de slag te gaan met je ervaringen. Je hoeft niets los te laten. Je mag anders vasthouden. Daar wordt het leven lichter van. En dat maakt dat je met meer vertrouwen en energie verder kunt met je leven. Goed voor jou en goed voor de rest van je gezin.



10

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor jou als je je kindje of je kindjes bent verloren in de zwangerschap, hoe pril of gevorderd je zwangerschap ook was, en of je verlies nou kort of lang geleden is. Voel je dat je er nog iets mee wilt doen, om je ervaringen te verweven in je leven? Dit boek helpt je met vragen, suggesties en opdrachten. Dit boek is ook geschikt om samen met je partner in te vullen.





Welke woorden kies je?

Met het woord 'miskraam' bedoelen we in dit boek dat je je kindje verloor in de zwangerschap. Hoe pril ook. Een veel te vroeg geboren kindje. Waar 'miskraam' staat, kan het ook gaan over het verlies van de helft van je tweeling, over een buitenbaarmoederlijke zwangerschap, over een afgebroken zwangerschap, een abortus, of over embryo's in een vruchtbaarheidstraject.

In dit boek hebben we het over je 'kindje'. Maar misschien noem jij het anders of heb je je kindje een naam gegeven? Vul dan gerust jouw woord in. Voor de leesbaarheid staat er meestal kindje of kind, waar het natuurlijk ook over meer kindjes of kinderen kan gaan.

II



Hoe gebruik je dit boek?

Je kunt zelf kiezen hoe je dit boek gebruikt. Je kunt de hoofdstukken van begin tot eind doorlopen. Je kunt er ook voor kiezen om te beginnen bij het hoofdstuk dat je nu het meeste aanspreekt. Je kunt het boek in een keer invullen, of er langer de tijd voor nemen. Je krijgt bij elk hoofdstuk suggesties. Doe daarmee wat voor jou nu klopt. Je kunt het alleen invullen, of samen met je partner.

Dit boek is om in te vullen en te bewaren, om af en toe in te kijken. Jij bepaalt of je iets van wat je schrijft in dit boek, deelt met anderen of dat je het voor jezelf houdt. Alles is goed.

Belangrijk! Is de miskraam voor jou een traumatische ervaring? Dan kan het invullen van dit boek heftig zijn. Het advies is dan om goede hulp te zoeken om met je trauma om te gaan. Vraag bijvoorbeeld of je huisarts, je verloskundige of je gynaecoloog je kan doorverwijzen naar een in miskraambegeleiding gespecialiseerde hulpverlener.

12

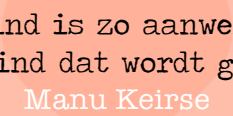
Tot slot: voordat je gaat schrijven, kan het zinvol zijn om je bewust te zijn van je lijf. Wat voel je? Waar voel je dat? Hoe is het in je voeten, je bekken, je hart, je rug? Wat vraagt aandacht? Wat kun je voor jezelf doen om optimaal aanwezig te zijn in je lichaam? Wanneer je je bewust bent van je lichaam, kun je dit boek met nog meer aandacht invullen.

Fijn dat je aan de slag gaat met dit boek. Want elk kind doet ertoe.

Veel dank aan de dichters die hun prachtige gedichten wilden delen in dit boek. Dat jullie woorden een troost en bemoediging mogen zijn voor veel ouders.



Miriam van Kreij



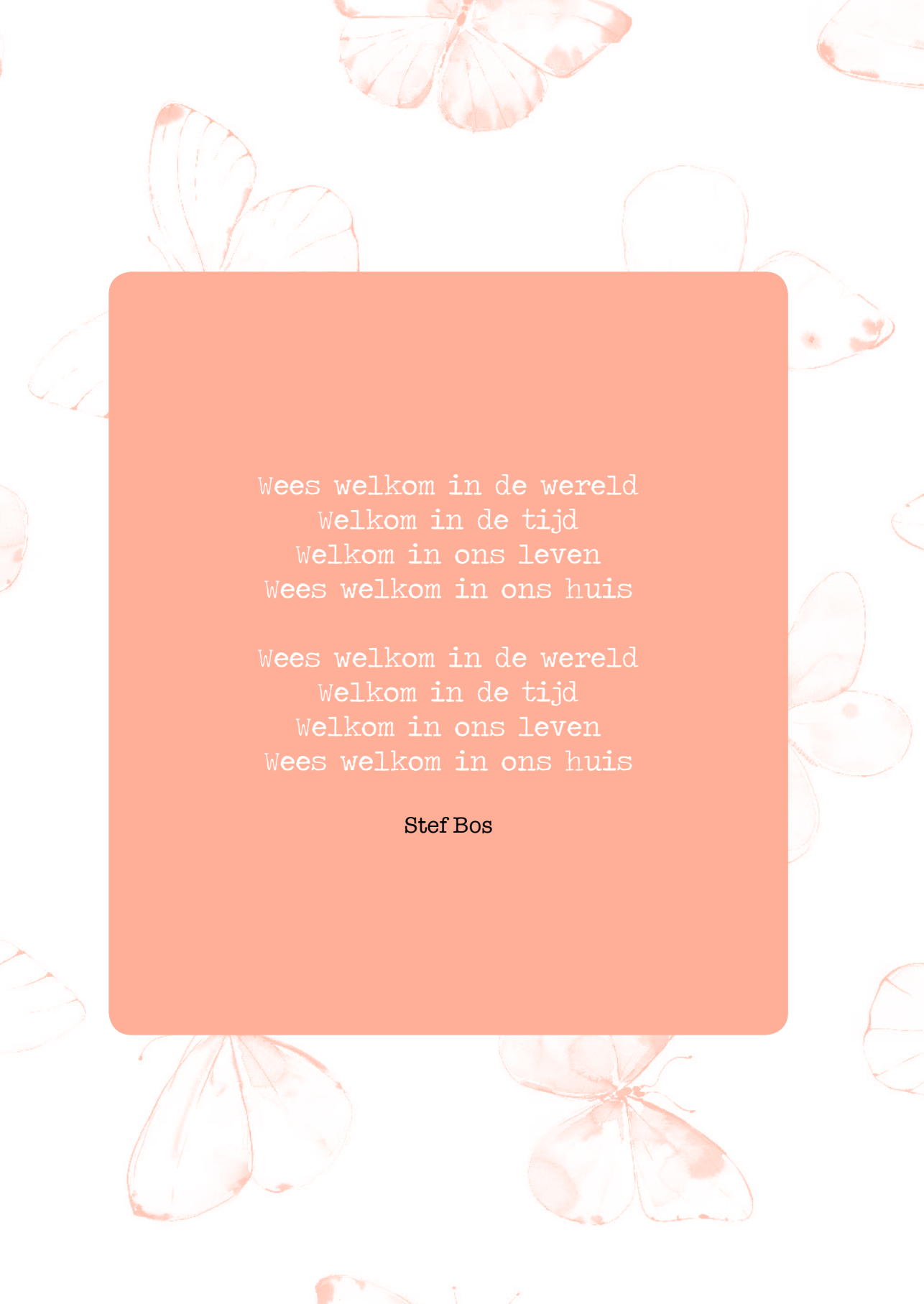
'Geen kind is zo aanwezig als
het kind dat wordt gemist'
Manu Keirse



1



Over jou en over je zwangerschap



Wees welkom in de wereld
Welkom in de tijd
Welkom in ons leven
Wees welkom in ons huis

Wees welkom in de wereld
Welkom in de tijd
Welkom in ons leven
Wees welkom in ons huis

Stef Bos

Hoe kort jullie kindje ook in je buik was, het hoort bij jullie. Daarom begint dit boek met een hoofdstuk over jou, je partner en de gezinnen waar jullie uit voortkomen. En er staan vragen over jullie gezin op het moment van de zwangerschap.

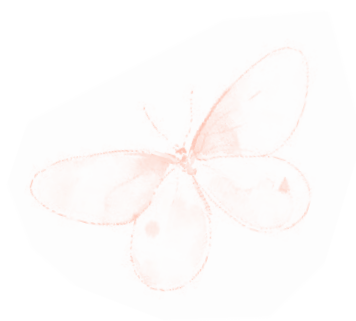


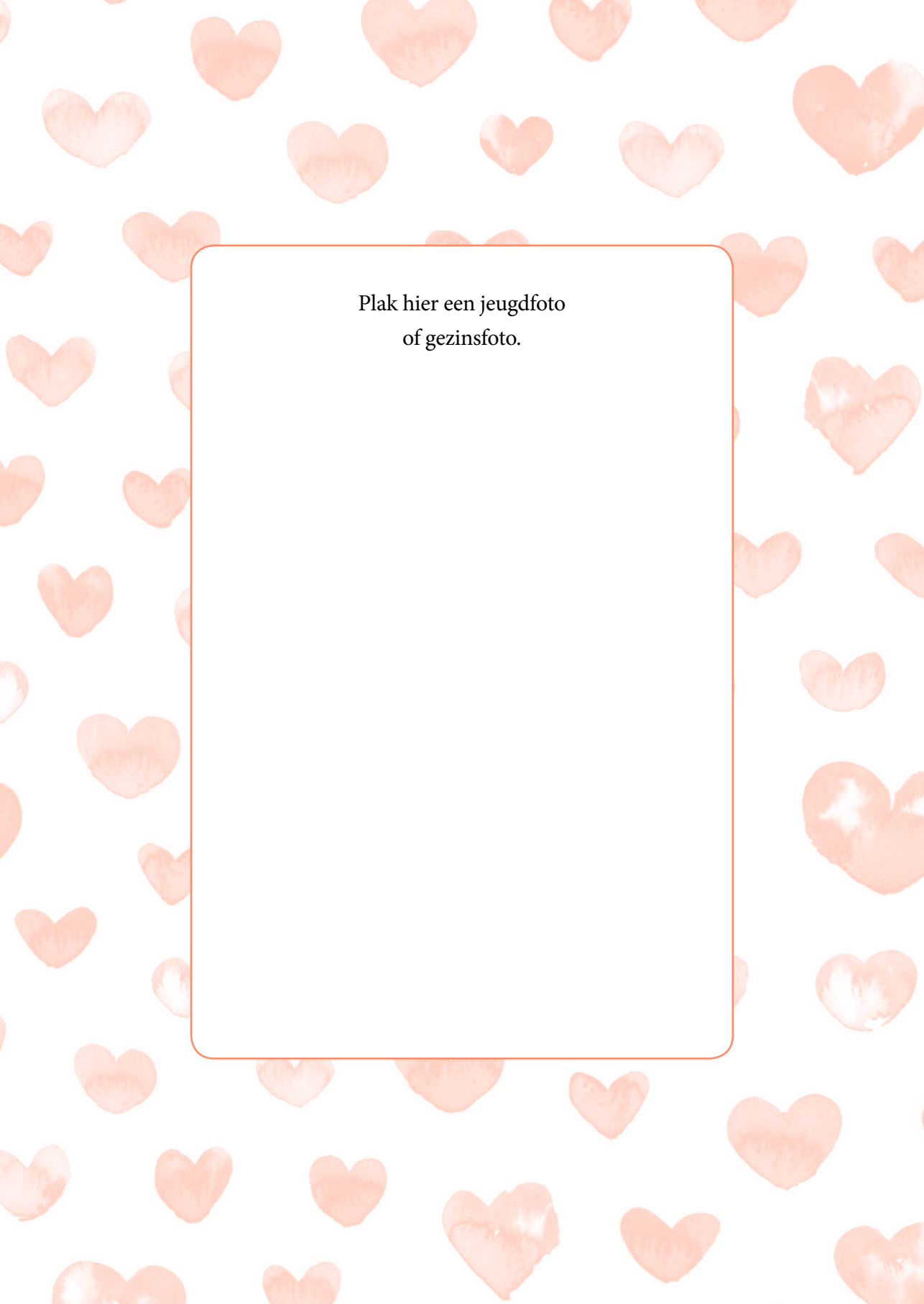
Over jou als kind

Je naam

Je geboortedatum

17



The background of the entire page is a repeating pattern of light red, watercolor-style hearts. The hearts are scattered across the white background, creating a soft and affectionate aesthetic.

Plak hier een jeugdfoto
of gezinsfoto.

Teken of schrijf over het gezin waarin je opgegroeid bent. Weet je of je moeder vaker in verwachting is geweest dan van jou en je broers en zussen? Is ze misschien ook een kindje verloren in de zwangerschap of rond de geboorte? Zet het erbij.

A large, empty, light orange rounded rectangle intended for drawing or writing.

Als je je kindje verliest in de zwangerschap

Dit unieke boek is voor jou als je een kindje bent verloren in de zwangerschap. Hoe pril ook, hoelang geleden ook. Misschien ging het bij jou over een miskraam, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap of een abortus. Je kunt je afvragen: hoe kan ik weer verdergaan na zo'n verlies? De impact van verlies kan namelijk groot zijn en wordt vaak onderschat. Daarom is dit mooi vormgegeven (ver)werkboek er, vol met prachtige gedichten, uitnodigende vragen en toegankelijke suggesties. Je kunt het alleen of samen met je partner invullen. Zo maak je er een dierbaar en persoonlijk bewaarboek van.

Op www.miskraambegeleiding.nl vind je gratis waardevolle downloads, zoals een lijst met liedjes die troost en steun kunnen geven.

'Eindelijk een boek voor mij! In mijn hart ben ik moeder, ook al ziet de buitenwereld me als kinderloos. Zo fijn dat ik in dit boek kan schrijven en tekenen over mijn ervaringen met het kindje dat ik verloor. Heel erg waardevol.' Brenda



'Toen ik de miskramen kreeg, stopte ik het verdriet weg. Ik was vooral bezig om opnieuw zwanger te worden. Achteraf had ik gewild dat ik toen veel bewuster met het verlies bezig was geweest. Dit boek helpt me, ook nu, na al die tijd.' Youri Fabienne

Miriam van Kreij is de oprichter van Miskraambegeleiding Nederland. Ze helpt ouders om de ervaring van hun miskraam of abortus te verwerken. Miriam geeft geaccrediteerde nascholingen aan verloskundigen en echoscopisten en ze leidt coaches op tot miskraambegeleider.

www.lannoocampus.nl
www.miskraambegeleiding.nl



9 789401 454209