

27 TIPS

voor rust na een miskraam

Een woord vooraf

Of je nu een miskraam hebt gehad, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap, je hebt moeten kiezen om je zwangerschap af te breken, of je kindje verderop in de zwangerschap is overleden, het raakt je diep. Voor mij is het inmiddels al meer dan 10 jaar geleden dat het me overkwam, en nu is het mijn missie om voor jou en andere vrouwen het verschil te maken.

Om je te laten voelen dat je niet de enige bent, en dat je er niet alleen voor staat.

Want ik weet waar je tegenaan loopt en wat het soms zo moeilijk maakt. En ik weet óók wat werkt. Daarom deel ik graag deze tips met je.

Lees ze af en toe eens door, en probeer er elke dag 1 of 2 uit, dan heb je er het meeste aan.

En heb je vragen over jouw eigen situatie? Mail me dan gerust op irene@praktijkjanna.nl

Je krijgt altijd antwoord.

Met een warme groet,
Irene



N.B. Hier en daar zijn stukjes tekst blauw, dit zijn klikbare links!



Neem jezelf en je gevoelens serieus

Een miskraam is niet niks, het is een verlieservaring die je raakt. Neem jezelf en je gevoelens serieus en maak tijd en ruimte om af en toe stil te staan bij wat het met je doet.

Ook al krijg je misschien het gevoel door wat je omgeving tegen je zegt dat je niet verdrietig mag zijn, wat je voelt dat is er en het helpt je het meest als dat er mag zijn.



Zet je herinneringen en gevoelens op papier

Schrijven helpt om je gevoelens en gedachten te ordenen. Door het op te schrijven gaat het uit je hoofd en kun je er wat afstand van nemen. Ze zeggen niet voor niets: papier is geduldig. En wanneer je al je herinneringen opschrijft in een speciaal schrift of notitieboekje, ontstaat er ook een mooi document.



Wees je bewust van de schoonheid om je heen

De dingen die je iedere dag ziet merk je op den duur niet meer op. Probeer eens naar de schoonheid om je heen te kijken alsof je die voor het eerst ziet. Maak bijvoorbeeld bewust een wandeling door je buurt en kijk eens goed naar de kleur van de deuren, welk soort bomen en planten er in je straat staan enzovoort. Zo ben je even helemaal in het moment. Geniet ervan!



Wees lief voor jezelf, je doet je best

Heb jij ook weleens de neiging om streng te zijn voor jezelf als je het moeilijk hebt? Dat hoeft niet. Het is oké als je af en toe niet lekker in je vel zit. Ook dat mag er zijn.

En lief zijn voor jezelf is ook jezelf ondersteuning gunnen of om hulp vragen. Je hoeft niet alles alleen te doen.



Zoek iemand die echt luistert en er voor je is

Na een verlies heb je het nodig om je verhaal te vertellen. Steeds opnieuw. Om steeds weer te kunnen vertellen wat het met je doet.

Dan is het fijn als je iemand hebt bij wie je je verhaal kwijt kunt en die de tijd neemt om echt naar je te luisteren.

Als je zo iemand nog niet hebt, aan wie zou je dat dan kunnen vragen?



Brand een kaarsje op bijzondere dagen

Een bepaalde datum, zoals je uitgerekende datum of de dag dat het misging, kan voor jou beladen zijn geworden.

Sta er op die dag even bewust bij stil door iets extra's te doen. Dat kan al iets 'simpels' zijn als het branden van een kaarsje.



Sta af en toe stil bij wat je voelt

Lastige gevoelens stoppen we liever weg. We weten niet goed hoe we daarmee om kunnen gaan en we voelen ons liever blij.

Maar gevoelens zijn niet positief of negatief. Ze willen gewoon gevoeld worden en blijven zich net zo lang bij je melden tot je het aangaat.

Maak af en toe even bewust tijd en ruimte om te voelen wat er is, dat kan je al veel lucht geven.



Geef je ongekende kindje een naam

Ook je ongekende kindje hoort erbij. Door het een naam te geven (al is het alleen voor jezelf) erken je dat het een plek bij jou heeft en dat het bestaan heeft, hoe kort dat ook geweest is.

Ook als je niet weet of het een jongen of een meisje was kun je je ongekende kindje een naam geven. Misschien hadden jullie al een 'werktitel' of wil je alsnog een naam kiezen. Alles mag, het belangrijkste is dat het goed voelt.



Luister in stilte naar jezelf

Je lichaam en je ziel geven je allerlei signalen. Alleen hoor je ze niet in de drukte van alle dag. Maak regelmatig tijd om stil te zijn en te luisteren naar de fluisteringen van je lichaam en je ziel. Dat kan bijvoorbeeld door te mediteren of door even 3 minuten in stilte te focussen op wat er zich in je lichaam voordoet.



Wees je eigen beste vriendin

Vaak ben je voor jezelf veel strenger als je het moeilijk hebt dan je voor een vriendin in dezelfde situatie zou zijn.

Je mag je eigen beste vriendin zijn en mild kijken naar jezelf.



Zorg goed voor jezelf, voor je lichaam en je geest

Als je het moeilijk hebt en niet lekker in je vel zit heb je vaak de neiging om alles te laten gaan. Juist nu is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Je bent het waard.



Geef hem de ruimte om er op zijn manier mee om te gaan

Je partner gaat vaak heel anders om met een miskraam dan jij.

Realiseer je dat het feit dat hij er liever niet over wil praten niet betekent dat hij er geen verdriet van heeft.

Geef hem de ruimte om er op zijn manier mee om te gaan en heb geduld met elkaar.



Gun jezelf de tijd, rouw kent geen vaste periode

Vaak wil je dat je na een tijdje geen 'last' meer hebt van je verdriet. Je wilt graag dat het steeds een stukje beter met je gaat.

Als je het dan weer even moeilijk hebt met je verlies kun je het gevoel hebben dat je niet vooruit komt.

Maar rouw kent geen vaste periode. Het gaat zoals het gaat, heb daarin geduld met jezelf.



Plant een herdenkingsboom

Een bijzonder ritueel om je ongekende kindje(s) te herdenken is het planten van een boom. Je kunt dat doen op een dag die gelinkt is aan je kindje, zoals de dag dat het misging of je uitgerekende datum.

Maar een dag als boomplantdag is daarvoor bijvoorbeeld ook een mooie gelegenheid.



Een miskraam is nooit jouw schuld

Veel vrouwen hebben na een miskraam last van schuldgevoelens, het is dan ook helemaal niet raar als je je schuldig voelt. Het is echter iets anders dan de schuld bij jezelf zoeken.

Er is niets dat je jezelf hoeft te verwijten, het is nooit jouw schuld.

Wil je meer lezen over schuldgevoelens na een miskraam? Lees dan het artikel

[Waarom je je soms schuldig voelt na een miskraam of afgebroken zwangerschap](#)



Trakteer jezelf eens op een bos bloemen

Bloemen zien er vrolijk uit, staan gezellig in huis en je wordt er blij van.

En je hoeft niet te wachten tot je jarig bent of ze van iemand anders krijgt. Koop vandaag eens een mooie bos voor jezelf en geniet ervan.

Jij verdient een bloemetje!



Luister naar je favoriete muziek

Muziek kan recht bij je binnenkomen en kan zelfs beïnvloeden hoe je je voelt. Een verdrietig liedje dat je onverwacht hoort, maar muziek kan je ook blij maken.

Je kunt daar bewust gebruik van maken door naar vrolijke muziek te luisteren als je je blij wilt voelen of juist naar verdrietige muziek als je je tranen even de vrije loop wilt laten.



Geef je ongekekende kindje een tastbare plaats in je leven

Met een hoekje in je huis of een plaats in je tuin geef je je kindje een tastbare plaats in je leven. Zo erken je dat het bij jullie hoort.

Als je nog geen plekje voor je ongekekende kindje(s) hebt, kijk dan eens of je een plekje kunt maken in je huis of in je tuin.



Doe vaker iets waar je blij van wordt

Als je niet lekker in je vel zit heb je vaak de neiging om op de bank te kruipen en daar maar te blijven zitten.

Vaak helpt het om bewust iets te gaan doen waar je blij van wordt.

Maak een lijstje van dingen waar je blij van wordt en doe minstens 3 keer in de week iets waar je blij van wordt. Zo komt er naast je verdriet ook weer ruimte voor positiviteit.



Maak van je uitgerekende datum een bijzonder gedenkmoment

De dag die al in je hart stond geschreven kun je niet zomaar vergeten.

Veel vrouwen merken dat ze, naarmate de uitgerekende datum dichterbij komt, weer emotioneler zijn dan een tijdje daarvoor.

Het kan fijn zijn om op je uitgerekende datum iets bijzonders te doen en er een bijzonder gedenkmoment van te maken.

Kun je niet kiezen of heb je behoefte aan inspiratie? Kijk dan eens hier:

[Maak van je uitgerekende datum een bijzonder gedenkmoment.](#)



Zet jezelf regelmatig op je to-do list

Druk, druk, druk met alles wat er nog gedaan moet worden... en dan vergeet je vaak jezelf. Maar ook jouw batterijen moeten af en toe worden opgeladen.

Geef jezelf ook eens prioriteit, je bent het waard!

Wat kun jij deze week doen dat helemaal voor jou is?



Geef je verdriet zo nu en dan de ruimte

Je verdriet wegstoppen is hard werken. Vergelijk het maar met het onder water willen houden van een opgeblazen strandbal: het kost je veel energie en concentratie. En zodra je aandacht verslapt schiet het ding boven water...

Als je zo nu en dan je verdriet bewust de ruimte geeft haal je steeds een beetje druk uit de strandbal.



Kom in beweging en ga naar buiten

Van bewegen voel je je beter.
Dat komt omdat (stevig) bewegen je lichaam stimuleert om endorfine en serotonine aan te maken. Ga daarom regelmatig naar buiten en kom in beweging!
Begin vandaag nog, het hoeft niet meteen groots en enorm. Gedaan is beter dan perfect...



Verzamel je tastbare herinneringen op een speciale plaats

Wat rouwen om een miskraam ingewikkeld maakt, is dat het zo ontastbaar is. Er zijn geen herinneringen aan je kindje, wel aan je zwangerschap, maar dat is toch anders.

Wat kan helpen is alles wát je aan tastbare herinneringen hebt verzamelen op een speciale plaats, zoals een mooie doos. Stop daar de kaartjes in die je hebt gekregen, je zwangerschapstest, een foto van de echo enz.



Heb geduld met jezelf

Als je iets naars hebt meegemaakt wil je dat meestal weer snel achter je laten en je weer fijn voelen.

Maar zo werkt het eigenlijk nooit. Soms gebeurt er onverwacht iets en wordt je pijn aangeraakt waardoor je weer even van je stuk bent. Dat kan voelen als 'terug bij af' en het idee kan zich in je vastzetten dat je 'het nog niet verwerkt hebt'.

Het is oké om soms nog van je stuk te zijn, heb geduld met jezelf als je dat een keer overkomt. En heb je het gevoel dat er nog een verandering nodig is, geef jezelf dan toestemming om hulp te vragen. Ook dat is oké.



Hulp is maar één vraag bij je vandaan

Als je het moeilijk hebt hoef je het niet alleen te doen. Maar de meeste mensen kunnen het niet op je voorhoofd lezen waarmee ze je zouden kunnen helpen. Als je hulp wilt, vraag het dan.

Het is misschien niet altijd makkelijk, maar bedenk dat de meeste mensen graag willen helpen als ze weten hoe. En heb je niemand in je directe omgeving aan wie je hulp kunt (of durft) vragen, dan kun je ook bij mij terecht.

Wil je meer weten? Kijk dan [op de website bij mijn diensten.](#)



Laat je steunen en inspireren door lotgenoten

Lotgenoten begrijpen je als geen ander. Ze weten hoe het is en omdat ze er zelf ervaring mee hebben snappen ze hoe je je soms kunt voelen. In de geheime Facebookgroep *Supportgroep misgelopen zwangerschappen* kun je terecht voor steun en inspiratie. De opzet van de groep is om elkaar op een positieve manier te steunen en inspireren, in een veilige omgeving.

Aanmelden voor de groep kan hier:

<https://praktijkjanna.activehosted.com/f/16>

Ik voeg je dan z.s.m toe.

Copyright en bronvermelding

Dit E-boek is geschreven door Irene Otto. Wil je delen uit het e-boek gebruiken voor een artikel, presentatie, blog of iets anders? Dat mag. Laat het me dan wel even weten via info@praktijkjanna.nl En gebruik dit als bronvermelding:

'Deze tekst komt uit het e-boek '27 Tips voor rust na een miskraam' van Irene Otto. Dit e-boek kun je gratis aanvragen op www.praktijkjanna.nl'

Dit is versie 1.0 van '27 Tips voor rust na een miskraam'.

Heb je dit e-boek doorgestuurd gekregen van iemand? Ga dan naar www.praktijkjanna.nl en vraag je eigen exemplaar aan, zodat je zeker bent dat je de meest recente versie hebt!

Je ontvangt dan tevens iedere 14 dagen Tips van Janna met waardevolle informatie en adviezen die je verder helpen in je mailbox.

Volg me ook op:

