

Een miskraam. En nu?



7 inzichten die
je verder helpen

Een miskraam. En nu?

7 inzichten die je verder helpen

Inhoudsopgave

Waarom is er dit e-boek?	3
<i>De juiste woorden</i>	
1: Ook een prille miskraam is een betekenisvol verlies	4
2: Je bent niet de enige die het hier moeilijk mee heeft	5
3: Een miskraam heeft effect op jouw vertrouwen in je lichaam.....	6
4: Er bestaat geen standaard rouwproces, wel een 'vingerafdruk van verdriet'	7
5: Mannen zijn geen vrouwen	8
6: Een miskraam beïnvloedt ook je andere kinderen	9
7: De mensen in je omgeving weten meestal niet hoe ze je kunnen steunen	10
Hoe ga je nu verder?	11
<i>Wat kun je dan doen?</i>	
<i>Over Irene</i>	
Copyright en bronvermelding.....	12



Waarom is er dit e-boek?



De inzichten uit dit e-boek kunnen je direct op weg helpen.

Wanneer je een miskraam hebt gehad, zijn er niet veel plekken waar je terecht kunt. Er hangt helaas nog altijd in meer of mindere mate een taboesfeer omheen, waardoor je er niet makkelijk over praat én minder makkelijk steun krijgt. Omdat het belangrijk is dat hier meer aandacht voor komt en om vrouwen die dit overkomt te ondersteunen is er dit e-boek.

Hoewel iedereen het anders ervaart zijn er toch veel overeenkomsten, veel vrouwen worstelen met vergelijkbare gevoelens. De inzichten uit dit e-boek kunnen je daarbij op weg helpen. Door de dingen iets anders te kunnen bekijken vindt er vaak al een verandering plaats.

Een miskraam is een bio-psycho-sociale ervaring. Het gebeurt in je lichaam, het heeft invloed op je geestelijke gesteldheid en je sociale relaties. Deze facetten hangen samen en beïnvloeden elkaar over-en-weer.

Op internet en in boeken kun je wel informatie vinden, maar dat is vaak heel versplinterd. In dit e-boek vind je allerlei facetten van rouw en de psychosociale aspecten bij elkaar. Het is geen uitputtend boekwerk, over de meeste onderwerpen zijn boeken vol geschreven dus er valt veel meer over te zeggen dan hier kan.

Er zijn ook facetten onbelicht gebleven, zoals bijvoorbeeld de invloed op de seksualiteit, de gevolgen van kiezen voor het afbreken van je zwangerschap, omgaan met zwangeren in je omgeving, hoe pak je de draad weer op als er verder geen kinderen komen. Met de inzichten die je hier vindt kun je meteen al vooruit.

De juiste woorden

Als ik over een miskraam schrijf voel je je misschien niet gezien als je kindje stilgeboren is of je hebt moeten kiezen om je gewenste zwangerschap af te breken. Als ik het over stilgeboren kindjes heb, voel je je niet erkend als je vroeg in de zwangerschap je kindje hebt verloren. Vaak wordt hiervoor het woord zwangerschapsverlies gebruikt, maar dat is het ook niet. Je verliest niet je zwangerschap, je verliest je kindje, het begin van nieuw leven. Je bent de onzichtbare moeder van het kindje dat je nooit gekend hebt, van je ongekende kindje.

In dit e-boek wordt toch het woord miskraam gebruikt, het is de gebruikelijke term, en een miskraam is de meest voorkomende vorm van verliezen van je kindje tijdens de zwangerschap. Toch kunnen veel van de inzichten uit dit e-boek je helpen als je verderop in de zwangerschap je kindje hebt verloren.

Hoewel dat verder in dit e-boek niet expliciet benoemd wordt kun je bij Praktijk Janna ook terecht voor hulp na het afbreken van je zwangerschap.

1: Ook een prille miskraam is een betekenisvol verlies

Vaak wordt gedacht dat een miskraam, zeker wanneer het je nog heel vroeg in de zwangerschap overkomt, niet zo veel voorstelt. Opmerkingen als 'het was nog maar pril, het was nog geen kindje' of 'je bent nog jong, je kunt er nog genoeg krijgen' kennen we allemaal wel.

Een miskraam is echter wel degelijk een betekenisvol verlies. Op het moment dat je zwanger bent (of vaak al als je het wilt worden) ga je je een voorstelling maken van je toekomst samen. Je verwacht een kindje, je kijkt er naar uit en je maakt je een voorstelling van dit nieuwe kindje. Hoe zal het er uitzien, is het een jongen of een meisje, op wie lijkt het, wat heeft het voor karakter en natuurlijk ook: hoe zal je leven er straks uitzien als het is geboren. Wanneer het dan misgaat, ben je niet alleen maar niet meer zwanger. Je moet afscheid nemen van alle verwachtingen en ideeën die je had over de toekomst met dit kindje. Bij afscheid nemen van iets of iemand waar je aan gehecht bent hoort rouw. En rouwen is iets heel persoonlijks. (Verderop in dit e-boek kun je daar meer over lezen.)

Het is niet per sé erger wanneer je zwangerschap verder gevorderd was. Hoe intens je je verdriet beleeft staat niet in verhouding tot de lengte van de zwangerschap,

maar meer tot de verwachtingen en fantasieën, de hoop of de plannen die je hebt gemaakt over je komende kind. We spreken niet voor niets van 'in verwachting zijn'. Wanneer je denkt dat het bij 'die-en-die' veel erger is omdat zij al veel langer zwanger was dan jij, doe je jezelf tekort. Je kunt verdriet niet wegen.

Het kan ook zo zijn dat je zelf denkt dat het nog niet zo veel voorstelde. Wanneer dit voor jou zo is, is dat helemaal goed. Vermoedelijk is dat in de basis echter niet zo, je leest nu immers dit e-boek over miskramen.

Wanneer je jezelf probeert te overtuigen dat het nog niet zo veel voorstelde, stop je hiermee je eigen verdriet weg. Misschien lijkt het alsof je het dan snel kunt vergeten, toch kan het je later alsnog rauw op je dak vallen. Wanneer je bijvoorbeeld nog een miskraam krijgt kan dat extra hard aankomen, of je kunt je juist moeilijk verbinden met een volgend kindje als je weer zwanger bent.

Als je verdriet er niet mag zijn, kan het later in je leven alsnog de aandacht vragen op allerlei manieren die ogenschijnlijk niets te maken hebben met je miskraam. Het verband met je miskraam wordt dan vaak niet meer onderkend.

Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat je minder goed kunt omgaan met stress op je werk wat op den duur zelfs tot een burn-out kan leiden. Ook thuis kun je moeite hebben met ontspannen, je kunt je extra emotioneel voelen, veel huilen of juist snel boos of kribbig zijn. Andere situaties die geen direct verband houden met je miskraam, kunnen zelfs jaren later nog, de spreekwoordelijke druppel zijn die jouw emmertje doet overlopen. Je kunt dan ineens helemaal uit balans raken van iets dat op het eerste gezicht helemaal niet zo 'groot' is.

Ga niet aan je verdriet voorbij, laat het er zijn. Een miskraam is niet niks, het is een verlieservaring die je raakt.

Een miskraam is niet niks, het is een verlieservaring die je raakt.

2: Je bent niet de enige die het hier moeilijk mee heeft

Na een miskraam kun je je heel erg eenzaam voelen, soms lijkt het wel of je de enige bent die hier last van heeft. Je weet wel dat het in het begin van de zwangerschap nog mis kan gaan, toch ga je er meestal van uit dat het bij jou wel goed zal gaan. Je bent blij dat je over tijd bent en het kindje dat in je groeit houdt je bezig. Als het dan misgaat wordt dit door de meeste ouders als een ingrijpende gebeurtenis ervaren.

Ongeveer 1 op de 7 zwangerschappen eindigt in een miskraam. Daarbij worden heel vroege miskramen, waarbij je nog niet eens wist dat je zwanger was, niet meegerekend. In Nederland zijn dat ieder jaar ongeveer 20.000 vrouwen. Maar liefst 1 op de 4 vrouwen krijgt in haar leven te maken met een miskraam. Je bent dus zeker niet de enige die dit overkomt.

Van de vrouwen die een miskraam krijgen vindt 15 tot 20% het moeilijk om met het verdriet om te gaan. Een snel rekensommetje leert dat ieder jaar 3000 tot 4000 vrouwen het daar moeilijk mee hebben.

Als het zo vaak voorkomt, hoe kan het dan dat je je zo eenzaam en onbegrepen kunt voelen? Dat heeft te maken met het taboe dat er nog altijd op heerst, in onze cultuur wordt pijn slecht verdragen. Jouw emotionele pijn bezorgt

de mensen in je omgeving een ongemakkelijk gevoel, het maakt ze angstig. Uit zelfbescherming gaan ze zich onbedoeld afsluiten, daarmee houden ze jou op afstand en dat kan bij jou kwetsend en pijnlijk overkomen.

Dat er nog steeds een taboe op miskramen rust, merk je ook in bijvoorbeeld tijdschriften voor aanstaande ouders en jonge ouders, er wordt maar af en toe aandacht aan het verliezen van je kindje tijdens de zwangerschap besteed.

Daar komt nog bij dat het vaak het eerste grote verlies is dat je leidt, omdat je nog relatief jong bent. Het is vaak de eerste keer dat de dood zó dichtbij komt in je leven. Je hebt nog geen of weinig ervaring met hoe je hiermee om kunt gaan. Begrijpelijk dus dat je af en toe niet weet wat je met jezelf en je gevoelens aan moet.

Ongeveer 1 op de 7
zwangerschappen
eindigt in een miskraam

3: Een miskraam heeft effect op jouw vertrouwen in je lichaam

Of je nu langs de natuurlijke weg je miskraam hebt gehad, of dat je bent gecuretteerd, je lichaam moet daarvan herstellen. Ook moeten je hormonen weer terug in balans komen. Dat is echter niet het enige. Zeker zo belangrijk is dat het vertrouwen in je lichaam vaak een deuk heeft opgelopen.

Veel vrouwen hebben het gevoel dat hun lichaam ze in de steek gelaten heeft. Hoe kan het dat je niet hebt gemerkt dat het niet goed zat? Waarom kan je lichaam het niet voldragen? Waarom lukt het niet om zwanger te blijven? Is er iets dat je verkeerd hebt gedaan? Had je beter naar je vreemde voorgevoel moeten luisteren? Allemaal vragen die voortkomen uit je gekwetste vertrouwen in je lichaam.

Door je kinderwens is de focus meer op je lichaam gericht, wanneer je griep krijgt stel je jezelf dit soort vragen meestal niet. Je lichaam en je geest zijn één, maar jij hebt daar niet altijd de controle over. Als je je hand aan iets brandt, trek je hem terug, of je dat nu 'wilt' of niet. Dat is een autonome reactie waar je geen controle over hebt. Je kunt ook niet stoppen met ademen omdat je dat graag

wilt. Zelfs al zou je heel goed je adem kunnen inhouden, er komt een moment dat je autonome zenuwstelsel ingrijpt. Je valt flauw en gaat vanzelf weer ademen.

Goed beschouwd is het iedere keer als een eicel en een zaadcel samensmelten en daar een gezond kindje uit groeit een wonder. Wij zijn het alleen in onze cultuur min of meer als vanzelfsprekend gaan zien. We kunnen een zwangerschap meestal heel goed voorkómen, waardoor het lijkt alsof we controle over onze kinderwens hebben. Als je dan zwanger bent en het gaat mis, schrik je je rot.

De oorzaak van je miskraam blijft meestal onverklaard, daar zul je je bij neer moeten leggen. We weten nu eenmaal lang niet alles, er is helaas iets misgegaan in dat hele complexe proces van groeien van een nieuw leven.

Tijdens een volgende zwangerschap heb je vaak weinig vertrouwen dat het nu wel gaat lukken. Je bent bang dat het weer misgaat, telkens als je naar de wc gaat ben je bang voor bloedverlies. Vaak helpt het om je te bedenken dat het meestal goed gaat.

Het komt echter ook regelmatig voor dat je het moeilijk vindt om blij te zijn dat je weer zwanger bent, om je te hechten aan dit nieuwe kindje. Nu is het logisch dat onbezorgd zwanger kunnen zijn voor jou helaas verleden tijd is geworden, en als het goed is komt het vertrouwen stapje voor stapje weer terug. Denk maar aan het spreekwoord 'vertrouwen komt te voet en gaat te paard'. Heb jij het echter gevoel dat je hierin niet vooruit komt, weet dan dat je bij Praktijk Janna terecht kunt voor hulp.

Vertrouwen komt te voet en gaat te paard

4: Er bestaat geen standaard rouwproces, wel een 'vingerafdruk van verdriet'



Als er geen donker zou zijn, zou je ook niet weten wat licht is

Rouw is de keerzijde van liefde, het is de prijs die je betaalt voor hechting. Het is dan ook niet meer dan logisch dat je ook na een miskraam rouwt, je hield immers al van het kindje dat in je buik groeide.

Helaas wordt nog steeds gedacht dat rouwen iets is dat je kunt afsluiten, dat je kunt 'verwerken'. Afval verwerk je, rouw kun je leren dragen. Rouw kent geen eindpunt, het is geen proces met fasen in een vaste volgorde. Er zijn zoveel manieren van rouwen als er mensen zijn. Wel is er zoiets als een 'vingerafdruk van verdriet' (de titel van een prachtig boekje van Manu Keirse). Het is voor iedereen herkenbaar, maar elke vingerafdruk is anders.

In de rouw slinger je heen en weer tussen twee kanten, een herstelgerichte kant en een verliesgerichte kant. Het ene moment ben je meer met je verlies bezig, en het andere moment zoek je misschien juist afleiding of denk je na over de toekomst. Dat is oké, deze slingerbeweging is normaal bij rouw. Het is ook volkomen normaal dat de één zich meer aan de verliesgerichte kant beweegt en de ander meer aan de herstelgerichte kant. Zoals gezegd, heeft ieder hierin zijn eigen vingerafdruk. Je hebt echter beide kanten nodig om vooruit te komen.

Rouw uit zich niet alleen als verdriet, maar in veel verschillende gevoelens. Ook hierin is niets 'raar'. We hebben geleerd om emoties als positief of negatief te bestempelen, en negatieve emoties willen we liever niet ervaren. Maar emoties zijn niet goed of slecht, emoties willen simpelweg gevoeld worden.

Als er geen donker zou zijn, zou je ook niet weten wat licht is.

Behalve verdriet en pijn kun je met allerlei andere emoties te maken krijgen na een miskraam. Bijvoorbeeld boosheid en opstandigheid, ontkenning, angst, nare dromen en herbelevingen, gevoel van leegte, somberheid en depressie, minderwaardigheid en mislukking, schuldgevoelens, jaloezie, eenzaamheid, vragen naar het waarom, enzovoorts. Veroordeel jezelf hier niet om, realiseer je dat rouw zich kan uiten op veel verschillende manieren en dat rouwen om een miskraam anders is dan rouwen om iemand die je hebt gekend.

Het kan helpen om te bedenken dat er een moment komt dat je weer opnieuw van het leven kunt houden. Dan kun je zeggen dat het achter de rug is. Je wond is genezen, maar het litteken blijft. Toch zullen er altijd momenten komen, soms voorspelbaar, soms totaal onverwacht, waarop het gemis weer even pijnlijk aanwezig is.

Als je niet meer kunt heen en weer bewegen tussen de herstelgerichte en de verliesgerichte kant in rouw heb je hulp nodig. Maar ook als je nog wel kunt heen en weer bewegen kan begeleiding een fijn steuntje in de rug zijn. Je hoeft het niet alleen te doen.

5: Mannen zijn geen vrouwen

Zoals al eerder gezegd, is rouwen heel persoonlijk en gaat iedereen anders om met zijn of haar verdriet. In grote lijnen zijn er wel verschillen te zien in hoe mannen en vrouwen ermee omgaan en die verschillen kunnen weer leiden tot onbegrip en extra pijn.

Over het algemeen is er verschil in hoe mannen en vrouwen met verlies omgaan. Vrouwen richten zich vaak meer op de emoties die het met zich meebrengt. Mannen richten zich meer op het ondernemen van actie en het oplossen van het probleem. Versimpeld kun je dit uitleggen als: vrouwen gaan 'praten' en mannen 'werken'.

Over-en-weer neem je als partners elkaar vaak kwalijk hoe je met je verdriet omgaat en probeer je de ander te overtuigen van je eigen manier. Jij neemt het hem kwalijk dat hij vlucht in zijn werk of hobby en niet met jou over jullie kindje wil praten. Je zegt dat hij zichzelf nog wel zal tegenkomen. Hij neemt het jou kwalijk dat je er maar over door blijft praten. Hij denkt dat het niet goed voor je is dat het je zoveel bezighoudt en hij zegt dat je eens afleiding moet

zoeken en iets moet gaan doen. Vrouwen denken vaak dat hun man geen verdriet heeft, omdat hij er niet over praat. Maar over je gevoelens (kunnen) praten is niet hetzelfde als het hebben van die gevoelens.

Wanneer je naar de twee kanten bij rouw gaat kijken, zie je dat mannen over het algemeen meer herstelgericht zijn en vrouwen meer verliesgericht. Deze verschillen vullen elkaar aan. Om vooruit te komen moet je je emoties bewerken en je daarnaast ook weer richten op andere dingen in je leven. Hierin kun je als partners leren van elkaar.

Naast de verschillen in omgaan met het verdriet spelen er ook andere verschillen mee in de beleving van het verdriet van jullie beiden. Er is een wezenlijk verschil in de band met jullie kindje. Het

speelt zich allemaal af in jouw lichaam, door de hormonen voel jij je al snel anders. Hij staat er letterlijk naast.

Daarbij is in onze cultuur vrouw-zijn meer geïdentificeerd met moederschap, dan man-zijn is met vaderschap. Aan de vader wordt meestal niet gevraagd hoe het nu met hem gaat, de meeste aandacht zal toch uitgaan naar de moeder. Hierdoor kan hij zich behoorlijk in de kou voelen staan. Daarnaast kan hij zich zorgen maken om jou en zich machteloos voelen om jouw verdriet.

Probeer de verschillen die er tussen jullie zijn te erkennen en bespreekbaar te maken, zonder elkaar te veroordelen of van je eigen manier te willen overtuigen. Wanneer het jullie lukt om elkaar hierin te respecteren, voel je je meer verbonden met elkaar en wordt jullie band hechter en sterker.

*De verschillen
tussen partners
vullen elkaar aan.*

6: Een miskraam beïnvloedt ook je andere kinderen

Het verliezen van een kind in de zwangerschap heeft ook invloed op de eventuele andere kinderen in je gezin. Het is belangrijk dat je kinderen (hoe jong ze ook zijn) het weten.

Je kunt verdriet niet bij ze weghouden, kinderen voelen het feilloos aan als er iets anders is, als jij verdrietig bent. Als je dan niet vertelt waarom je verdrietig bent, gaan ze vaak invullen dat het hun schuld is, dat ze lief hadden moeten zijn. Wees dus gewoon duidelijk, je leert ze zo omgaan met de dood en met verdriet.

Praat erover met ze, leg het ze uit in voor hen begrijpelijke taal. Je kunt bijv. uitleggen dat het heel bijzonder is dat er uit een heel klein zaadje een kindje groeit met alles op de goede plek. Dat dat zo ingewikkeld is dat het eigenlijk helemaal niet gek is als er soms iets mis gaat. Gebruik hiervoor woorden die bij jou passen en die aansluiten bij de leeftijd van je kind.

Het is ook belangrijk dat je ze vertelt dat jij met je verdriet bij iemand terecht kunt, en dat het straks weer beter gaat. Zo laat je zien hoe je met verdriet kunt omgaan. Ze moeten weten dat jij voor jezelf zorgt, en dat zij dat niet voor je hoeven te doen. Jij bent de

mama, zij het kind.

Door je verdriet kan het tijdelijk moeilijk voor je zijn om voor je kind(eren) te zorgen zoals jij graag zou willen, ook daarom is het belangrijk dat ze weten wat er aan de hand is. Als het mogelijk is, regel dan extra hulp vanuit je omgeving.

Ook voor kinderen die er later nog komen is het belangrijk te weten dat er nog een ander kindje was. Wanneer je het voor hen verzwijgt komt er een familiegeheim in de structuur, dat merken ze op een onbewust niveau. Als je kind de oudste lijkt, maar dat niet is, is dat van invloed op hem of haar. Het is dus goed om eventueel nog volgende kinderen te vertellen dat er nog meer kindjes in jouw buik hebben gewoond. Ook zij kunnen hier verdrietig om zijn.

Zelf kun je moeite hebben om je te hechten aan het kind dat komt na een miskraam. Je bent bang dat tevoren dat het weer mis zal gaan, waardoor het vaak voorkomt dat je reserves hebt naar dit nieuwe kindje. Merk je dit bij jezelf, overweeg dan om hulp te zoeken.

En als het niet meer lukt om een kind op de wereld te zetten, ben je dan

kinderloos? Je omgeving ziet het wel vaak zo, terwijl jij jezelf wel ziet als moeder, ook al is er geen kind om voor te zorgen. Het kindje waarvan je afscheid hebt moeten nemen heeft jou moeder gemaakt. Onzichtbaar weliswaar, maar wel moeder.

Wanneer je gezin uiteindelijk niet de vorm heeft die jij graag had gezien, omdat het niet is gelukt om de wens voor een tweede, derde of volgende kind te vervullen, mis je altijd een kind. Secundaire kinderloosheid wordt dit wel genoemd. Dit kan bij tijd en wijle erg confronterend zijn. Niet alleen voor jou, ook voor je kind(eren). Een kind heeft ook verdriet om het gemis van een broertje of zusje.

Kinderen rouwen ook, je kunt niet vermijden dat ze er verdriet van hebben. Belangrijk is dat jij als ouder ze voorleeft hoe ze daarmee om kunnen gaan en dat ze verdrietig mogen zijn. Wanneer je het vertelt zul je merken dat ze het vaak veel luchtiger opnemen dan je van tevoren denkt. Kinderen wisselen heel gemakkelijk tussen de herstelgerichte en de verliesgerichte kant bij rouw. Het ene moment zijn ze verdrietig, het andere moment zijn ze weer vrolijk aan het spelen en dat is prima.

*Kinderen rouwen ook,
je kunt verdriet niet bij
ze weghouden.*

7: De mensen in je omgeving weten meestal niet hoe ze je kunnen steunen

Je wilt graag begrip vanuit je omgeving, als mensen je begrijpen voel je je gesteund. En steun helpt je weer om je beter te voelen.

Zoals eerder opgemerkt, wordt pijn in onze cultuur slecht verdragen. En net als jij hebben de meeste mensen in je omgeving nog geen grote verliezen meegemaakt in hun leven, zodat ze geen idee hebben hoe ze hiermee om kunnen gaan. Bij verdriet kun je de reacties van mensen indelen in verschillende soorten: mensen die je steunen, mensen die met een boog om je heen lopen en mensen die reageren met onhandige opmerkingen. Van tevoren kun je er geen zinnig woord over zeggen wie op welke manier zal reageren.

Degenen die onhandige opmerkingen maken proberen jouw pijn en verdriet weg te nemen. Dit kan jou het gevoel geven dat je verdriet er niet mag zijn, en dat is niet steunend. Sterker nog, het doet extra pijn. Al zou je het misschien willen, je kunt je hier niet tegen wapenen. Je hebt nu eenmaal geen invloed op hoe anderen jou benaderen en ook je gevoelens kun je niet veranderen.

Wat wel steunend is, is als je verdriet er mag zijn. Wanneer iemand bij je kan blijven in je pijn en je die helemaal kunt doorvoelen.

Je kunt uitleggen hoe het voor je is. Dat doe je natuurlijk niet aan zomaar iedereen. Bedenk van wie je graag steun wilt, neem de moeite hen je gevoelens uit te leggen en geef aan waarmee ze jou kunnen helpen en waar jij behoefte aan hebt.

Als een goede vriendin bijvoorbeeld zegt 'Het was nog maar pril, het was nog niet echt een kindje.' kun je uitleggen dat het voor jou wel (het begin van) een kindje was en dat jij nu erg verdrietig bent om het kindje dat je niet gaat krijgen. Als je kunt uitleggen dat haar opmerking jou pijn doet en dat je het fijn zou vinden als ze alleen maar naar je wil luisteren of even haar arm om je heen slaat, laat je zien waar ze jou mee kan helpen.

Je kunt haar daarbij ook vragen hoe het voor haar is om jou zo verdrietig te zien. Zo vraag je niet alleen begrip van haar, je laat zelf ook zien dat je haar kant probeert te begrijpen.

Door op deze manier open te zijn en de 'spelregels uit te delen', kun je meer steun ervaren en kunnen waardevolle vriendschappen groeien.



Wees open en deel
je eigen "spelregels" uit

Hoe ga je nu verder?

Met de inzichten uit dit e-boek kun je al stappen vooruit zetten. In de twee-wekelijkse 'Tips van Janna' lees je meer over verschillende facetten rond het verlies van je kindje en wat je zelf kunt doen. Je krijgt deze tips als bonus bij dit e-boek.

Wanneer je meer hulp of begeleiding nodig hebt ben je van harte welkom. Je hoeft niet helemaal vast te zitten om hulp te kunnen gebruiken. Wanneer je het gevoel hebt dat je nog wel een steuntje in de rug kunt gebruiken bij het toepassen van de inzichten, of op andere vlakken rond je miskraam, kun je ook veel baat hebben bij begeleiding.

Wat kun je dan doen?

Misschien heb je al gezien dat ik regelmatig gratis online workshops geef en dat je ook de minivideo-training kunt volgen waarin ik tips

en handvatten met je deel. Daarnaast kun je bij mij terecht voor persoonlijke begeleiding, op het praktijkadres of via Skype én twee keer per jaar kun je meedoen aan het online programma 'Omgaan met je miskraam', een uniek 3-maanden programma om jou te ondersteunen en begeleiden. Waar je ook voor kiest, begeleiding helpt je om je verdriet toe te laten en je verlies aan te kijken. Door erbij stil te staan ga je je verlies integreren in je leven en komt er ruimte voor jezelf. Ga naar www.praktijkjanna.nl voor meer informatie.

Over Irene

Irene Otto is psychosociaal therapeut en heeft zich gespecialiseerd in begeleiding van vrouwen die tijdens de zwangerschap afscheid hebben moeten nemen van hun kindje. Dat kan zijn door een miskraam of omdat zij hebben moeten kiezen om een gewenste zwangerschap af

te breken. Vaak heerst nog het idee dat het verliezen van je kind tijdens de zwangerschap geen ingrijpend verlies zou zijn. Irene vindt het belangrijk dat hier meer aandacht voor komt en dat erkend wordt dat dit wel degelijk een ingrijpend verlies is, daar zet zij zich met hart en ziel voor in.

Ze heeft zich professioneel in het onderwerp verdiept en daarnaast heeft ze er ook persoonlijk ervaring mee. Ze ziet dat veel vrouwen die dit meemaken hier moeite mee hebben en is gedreven om de ervaring en inzichten die ze heeft opgedaan door te geven, om hen zo te steunen en begeleiden.



www.praktijkjanna.nl

Copyright en bronvermelding

Dit is versie 1.1 van 'Een miskraam. En nu? 7 inzichten die je verder helpen'. 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.

© Illustratie voorpagina: Sarah Wilkins www.sarahwilkins.net
Special thanks to Sarah Wilkins for approving of the use of her illustration on the cover. The copyright remains hers.

Grafisch ontwerp: Cissy Gerritz

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 'Een miskraam. En nu? 7 inzichten die je verder helpen' van Irene Otto. Dit e-boek kun je gratis aanvragen op www.praktijkjanna.nl