



Prentenboeken

over misgelopen zwangerschappen

*Boekentips en checklist om je kind te vertellen
over je ongekende kindje(s)*

Met deze boekjes kun je je kind vertellen over je misgelopen zwangerschap

Als je zwangerschap misloopt, of dat nu is door een miskraam, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap of omdat je hebt moeten kiezen om het af te breken, heeft dat een grote impact op je. En niet alleen op jou, ook op je partner en je kind of kinderen die je misschien al hebt. Veel ouders vragen zich af of je dit aan je kind(eren) moet vertellen of niet.

Je kunt verdriet niet bij je kind weghouden

Als ouder wil je je kind het liefst beschermen tegen verdriet. Maar weet je, je kunt verdriet niet bij ze weghouden. En ook al vertel je niet wat er is gebeurd, dan nog voelt je kind dat jij verdriet hebt. Daar zijn ze nooit te jong voor. Juist ook jonge kinderen zijn nog heel open en pikken jouw emotie snel op.

En als kinderen niet weten wat er aan de hand is gaan ze het op zichzelf betrekken. Zo kunnen ze bijvoorbeeld gaan denken dat ze niet lief zijn geweest, of gaan ze extra hun best doen om lief voor je te zijn. Het kan zich ook op andere manieren uiten, dat ze slecht gaan slapen, onrustig worden of juist heel druk.

Jij bent het voorbeeld voor je kind

Kinderen leren heel veel door na te doen. Ze doen niet wat je zegt, ze doen wat je doet. En dat gaat niet alleen op bij bijvoorbeeld leren lopen, eten en aankleden, maar ook voor omgaan met verdriet.

Vraag je daarom eens af wat je je kind wilt leren over omgaan met verdriet. Wil jij graag dat ze het [nu, en ook later] met je delen als ze ergens verdriet om hebben, dan zul je dat zelf moeten voorleven. Of je je dat nu bewust ben of niet, jij geeft het voorbeeld hoe je met verdriet omgaat, daar leren ze heel veel van.

Praat er maar gewoon over met je kind

Het beste kun je het dus gewoon vertellen aan je kind. Ja, dan kan het gebeuren dat je kind erover praat als er anderen bij zijn, anderen die er nog niets van wisten. Toch hoeft dat helemaal niet erg te zijn, het kan ook een opening zijn voor een gesprek.

Zo zette Paula's dochtertje van 3½ haar wel eens voor het blok door ineens ter sprake te brengen dat mama hilde omdat haar baby was doodgegaan. Toch vond Paula dat niet erg, ze zegt: "Ergens was ik blij dat zij het zei, dan werd er even naar gevraagd en kon ik er weer over vertellen."

Boekjes om je kind te vertellen over je misgelopen zwangerschap

Soms kan het als volwassene lastig zijn om de goede woorden te vinden om aan te sluiten bij de belevingswereld van je kind. Dan kan het fijn zijn om uit een mooi boekje voor te lezen. Gelukkig zijn er ook kinderboeken over het mislopen van een zwangerschap te vinden.

Verderop in dit e-boekje lees je welke prentenboeken er zijn.

Om het je makkelijk te maken heb ik aan de titels én de afbeeldingen van de boeken een link naar het betreffende boek bij bol toegevoegd, of een naar andere aanbieder als bol het niet heeft. Verder is alle blauwe tekst een klikbare link.

Checklist

voor als je je kind gaat vertellen over je misgelopen zwangerschap

- Bedenk van tevoren wat je wilt vertellen, in welke bewoordingen. Het kan helpen om dit voor jezelf op te schrijven.
- Het kan ook fijn zijn om eens op te schrijven waarom je wilt dat je kind het weet.
- Wanneer ga je het vertellen? Wil je dat je partner daarbij is?
- Heb je meer kinderen: vertel je het ze 1-voor-1 of allemaal tegelijk?
- Hoe verwacht je dat je kind(eren) gaat/gaan reageren?
 - Bedenk ook welke vragen zou je kind kunnen hebben, wat geef je daar als antwoord op? 'Ik weet het niet' is ook een antwoord.
 - Misschien wil je kind als reactie verder spelen, dat is prima. Kinderen, en zeker jonge kinderen verwerken hun emoties in hun spel.
 - Ook als het niet meteen verder wil spelen is dat prima. Probeer je kind te geven waar het om vraagt of wat het nodig heeft. Iedereen gaat anders om met verlies en emoties, en dat geldt evengoed voor kinderen.
- Kies een boekje uit en lees het zelf van tevoren.

Tips voor het voorlezen

- Lees het boekje dat je hebt gekozen eerst zelf.
- Neem je tijd om voor te lezen, doe het als je je rustig voelt.
- Om het wat luchtiger te maken kun je eventueel eerst een ander boekje lezen met je kind.
- Je *hoeft* er niet meteen bij te vertellen dat er ook een baby in jouw buik zat (al kan dat natuurlijk wel).
- Als je kind de aandacht verliest: laat maar even gaan. Pak eventueel een ander boekje. En probeer het op een ander moment nog eens.

Nog een tip voor jouzelf

Merk je dat je er tegenop ziet om aan je kind voor te lezen, omdat het je zelf nog (te) veel raakt? Of blijft het lastig voor je? Stel het dan nog even uit tot je je hier rustiger en steviger over voelt.

En gun eerst jezelf wat extra aandacht. Ik maak graag tijd voor je voor een vrijblijvend online kennismakingsgesprek.

Lijkt zo'n gesprek je fijn? Mail dan naar irene@praktijkjanna.nl dan maken we samen een afspraak.

Kinderboeken over ongekende kindjes

In de zee van mama's buik

- Leen van den Berg & Femke Gerestein



Een lief boekje over een sterrenkind dat in de zee van mama's buik terecht komt. Daar spartelt en zwemt het tot er een storm opsteekt... en het sterrenkind weer teruggaat naar de sterren.

Het boek vertelt in metaforen [zonder het woord miskraam te gebruiken] over een miskraam. Het is prachtig uitgevoerd, met mooie prenten in sepiatinten.

Wat mij betreft is dit boekje een heel geschikt aanknopingspunt om het aan je andere kinderen uit te leggen als je een miskraam hebt gehad.

NB Op het moment dat ik dit e-boek samenstel is dit boekje niet leverbaar, maar ik noem het toch.

Misschien kun je het tweedehands op de kop tikken of lenen in de bibliotheek.

Anders

- Elsemiek Corvers & Marleen Oud

ANDERS

Elsemiek Corvers
Marleen Oud



'Anders' is een handzaam boekje met een stevige kaft, om je peuter of kleuter uit te leggen dat er toch geen broertje of zusje komt als je voor de keuze van afbreken van de zwangerschap bent komen te staan.

Elsemiek kwam zelf voor de keuze te staan om haar zwangerschap af te breken en miste een kinderboek om het haar kind uit te leggen.

Ze besloot zelf een kinderboek over het onderwerp te schrijven heeft zelf dit lieve boekje geschreven.

Het boekje is op rijm geschreven en door Marleen Oud van lieve illustraties voorzien. Al met al een mooi boekje voor peuters en kleuters.

Ono, een bijzonder broertje - Hannelore Waeles & Sara Gerard



Een lief en ontroerend prentenboek.

'Ono, een bijzonder broertje' vertelt over Ilo, wiens broertje Ono stilgeboren wordt. Ilo gaat op zoek naar waar Ono dan is gebleven. Het is een mooi geïllustreerd prentenboek op groot formaat van een Belgische schrijfster, Hannelore Waeles.

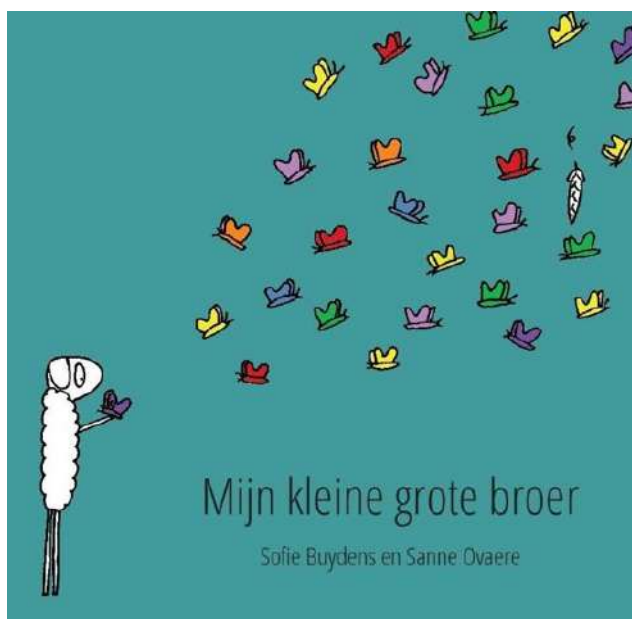
Ook Hannelore schreef dit boek vanuit haar eigen ervaring. Het is een prachtig geïllustreerd prentenboek op groot formaat.

Het is niet in Nederland uitgebracht, maar via Kusje in de wind kun je het bestellen. Het boek heeft meer tekst dan bijv. 'Anders' en is denk ik ook heel geschikt voor iets oudere kinderen (van 4 tot 7 jaar ongeveer).

NB Op het moment dat ik dit e-boek samenstel is 'Ono, een bijzonder broertje' niet leverbaar, maar ik noem het toch.

Misschien kun je het tweedehands op de kop tikken of lenen in de bibliotheek.

Mijn kleine grote broer - Sofie Buydens & Sanne Ovaere



Dit boekje vertelt op een luchtige en zachte manier over een grote broer of zus die in de wolken een rol speelt in het leven van een kindje.

Aanvankelijk was er alleen 'Mijn kleine grote broer', later is daar ook een versie met een zus bij gekomen.

Het boekje is op rijm geschreven en bevat fantasierijke, grappige illustraties van hoe kleine grote broer [of zus] toch stiekem telkens een handje helpt of zijn aanwezigheid in kleine tekens laat blijken. Het is door zijn stevige vormgeving en leuke plaatjes bij uitstek geschikt voor kinderen van 1 tot 6 jaar.

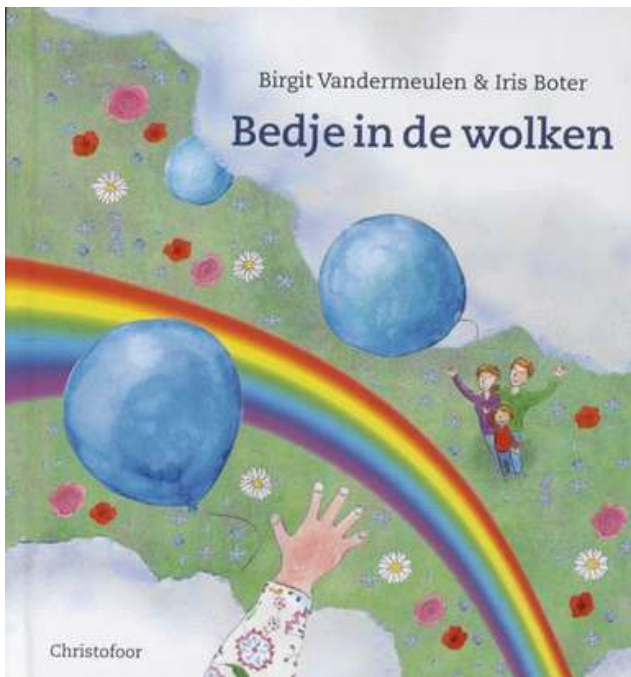
Mijn kleine grote zus - Sofie Buydens & Sanne Ovaere



NB Op het moment dat ik dit e-boek samenstel is 'Mijn kleine grote broer' niet leverbaar ('Mijn kleine grote zus' wel), maar ik noem het toch. Misschien kun je het tweedehands op de kop tikken of lenen in de bibliotheek.

Bedje in de wolken

- Birgit Vandermeulen & Iris Boter



Bedje in de wolken gaat over een prematuur kindje dat na een paar dagen overlijdt. Het is een ontroerend voorleesboek voor kinderen van ong. 4 tot 7 jaar oud. Het boekje heeft liefdevolle illustraties en maakt een moeilijk onderwerp –de dood van een te vroeg geboren kindje - bespreekbaar voor kinderen.

Een mooi boek om uit voor te lezen. Het bevat wel vrij veel tekst, dat maakt het voor erg jonge kinderen minder geschikt.

Omschrijving achterflap:

"Als in de lente Joeps zusje Maike te vroeg geboren wordt, blijkt dat zij maar kort kan blijven leven. Al heel vlug moeten papa, mama en Joep afscheid nemen van haar. Ze geven Maike duizend kusjes en aaien haar over haar bolletje. 'Jij bent mijn lieve zusje', zegt Joep, 'en ik zal je nooit vergeten.'

'Bedje in de wolken' is een rijk geïllustreerd prentenboek dat hulp biedt bij het proces van verlies en verwerking bij het plotseling overlijden van een broertje of zusje in een gezin."

Over mij...

Ik ben Irene Otto, getrouwd met mijn maatje en moeder van een zoon en van twee ongekende kindjes.

De overgang naar het moederschap viel me best zwaar en na jarenlang twifelen voelden we dat een tweede kind welkom was.

We gingen ervoor en al snel was ik zwanger. De eerste maanden gingen goed, en bij 15 weken, toen ik uitkeek naar de eerste tekenen van leven, kreeg ik bloedverlies. Ons kindje bleek niet meer in leven... het was niet verder gegroeid dan 13 weken.

Een tijdje later gingen we er opnieuw voor, en weer was ik snel zwanger. Ook deze zwangerschap liep uit op een miskraam. Uiteindelijk hebben we ervoor gekozen om onze wens voor een tweede niet verder te willen vervullen.

In de jaren erna heb ik af en aan met mijn verdriet en gemis geworsteld. Ik ging me omscholen van boekhouder naar psychosociaal therapeut. Aanvankelijk met het idee iets met mensen en werk te gaan doen, met miskramen ging het niets te maken hebben. Dat kwam veel te dichtbij. Tot ik in de loop van de studie kon stoppen met vechten tegen mijn emoties (en mezelf) en ging inzien dat ik **JUIST** met mijn ervaring iets te doen heb. Dat ik anderen hiermee kan helpen. Want ik heb zelf ervaren hoe eenzaam je kunt zijn in je verlies. Omdat er toch een sfeer van taboe omheen hangt.

Ik ben gegroeid door wat ik heb meegemaakt, heb geleerd dat het oké is om mijn kwetsbaarheid te laten zien en dat ik het niet hoeft weg te stoppen als ik word geraakt. En daarmee wil ik andere vrouwen inspireren. Die mannen redden zich wel in de wereld. Vrouwen cijferen zichzelf zo vaak weg. En dat hoeft niet, daarmee doe je jezelf tekort. De wereld heeft meer vrouwelijke energie nodig, meer liefde.

En die liefde wil ik doorgeven. Omdat ik een instrument ben van het universum. En omdat mijn eigen ervaring me heeft gemaakt tot wie ik ben, wil ik er zijn voor vrouwen met een soortgelijke ervaring.



Wil je meer lezen van mijn verhaal en ben je benieuwd waarom mijn praktijk Janna heet?

Je leest het in dit blog op mijn website:

[1 op de 4, dat ben ik: het verhaal van Irene.](#)

Leuk als je me ook volgt op:

