

## EMOTIONEEL HERSTEL NA EEN MISKRAAM

*Je hebt recent een miskraam meegemaakt en wilt meer weten over je emotionele herstel. Of misschien is het al langer geleden, en beïnvloedt het nog steeds je leven.*

*Deze folder is bedoeld om informatie en tips te geven over emotioneel herstel na een miskraam.*

### Gevoelens

Hoe jij je voelt na de miskraam is afhankelijk van verschillende factoren, zoals de omstandigheden, hoe jij het ervaart/ervaren hebt en wat de zwangerschap voor jou betekende.

De één kan vrij snel de draad van haar leven weer oppakken. De ander heeft langer de tijd nodig om het verlies en haar gevoelens een plek te geven. Gevoelens die veel voorkomen zijn;

Boos, leeg, verdrietig, eenzaam, jaloers, schuldig, angstig, minder zelfvertrouwen

### Omgaan met het verlies

Vaak heeft een miskraam meer impact dan je zelf in eerste instantie verwacht. Dit kan je overvallen. Rationeel gezien lijkt het vaak logisch om door te gaan, afleiding te zoeken, maar je gevoel en lijf zeggen anders. Je bent vermoeid, futloos en hebt weinig zin in activiteiten.

De impact is zo groot, omdat de liefde voor je kindje er vanaf het begin is. Je verliest een dierbare. Eén die niet zichtbaar was, maar waarmee je wel degelijk een verbinding had (en houdt). Het is normaal dat je tijd nodig hebt om dit verlies een plek te geven, te rouwen.

### WAT KAN HELPEN OM HET VERLIES EEN PLEK TE GEVEN?

- **BEN LIEF** voor jezelf en gun jezelf tijd en rust. Alle gevoelens die je hebt, mogen er zijn en zijn normaal. Laat ze toe. Wegstoppen en ontkennen helpt niet; vroeg of laat komen ze er uit.
- **PRAAT** er over met mensen die je vertrouwt. Dit kan je partner zijn, maar ook een vriend(in), collega of familielid. Of mensen die je nu nog niet kent, zoals lotgenoten op internet
- **AANDENKEN**. Maak zelf een mooi aandenken, maak een kistje met herinneringen aan het kindje (zwangerschapstest, echofoto, etc), brandt een kaarsje of plant een boom.
- **SCHRIJF** een brief aan het kindje, bijvoorbeeld over de dromen of wensen die je had of hoe je het afscheid hebt ervaren.
- **LUISTER** muziek, of maak muziek.

# Emotioneel herstel in het dagelijks leven

Rouwen gaat in fases en er bestaat geen duur voor. In het begin beheerst het grotendeels je leven, dagelijks voel je verdriet. In de loop van de tijd zullen er steeds meer dagen komen waarin het verlies meer op de achtergrond aanwezig is. Op emotioneel beladen dagen, zoals de uitgerekende datum of de miskraamdatum, komt het verdriet vaak weer naar boven.

## ENERGIEBALANS

***Rouwen kost energie. Daarom is het extra belangrijk om dingen te doen, waarvan je een positief gevoel en/of energie krijgt, bijvoorbeeld:***

**BEWUST.** Geniet van de kleine dingen om je heen, noteer iedere dag 3 dingen waar je dankbaar voor bent of blij van werd

**HOBBY.** Probeer een nieuwe hobby of sport of pak een oude hobby op. Dit is goed voor je zelfvertrouwen en het vertrouwen in je lijf

**NATUUR.** Ga de natuur in, maak een wandeling of een fietstocht

**LICHAAM.** Zorg goed voor je lijf; eet gezond en neem je rust als je lijf hier om vraagt. Mediteer of doe ontspanningsoefeningen

## ***Zelfbeeld***

Het feit dat er meestal geen oorzaak wordt gezocht of gevonden, is vaak moeilijk te accepteren en begrijpen. Veel vrouwen zoeken hierdoor de schuld voor de miskraam (onbewust) bij zichzelf of schamen zich dat ze een miskraam hebben gehad. Gedachten die je kan hebben:

- *Ik zou hier beter mee om moeten kunnen gaan*
- *Ik zou sterker moeten zijn*
- *Er is iets mis met mij*
- *Ik heb mensen teleurgesteld*

Echter, in de meeste gevallen is het bij de aanleg misgegaan op celniveau, iets waar je zelf geen invloed op hebt. Schuldgevoelens en twijfels aan je kunnen, zijn dus onterecht.

## ***De relatie met je partner***

Iedereen reageert anders op het verlies, zo ook jij en je partner. Er zijn veel verschillende reacties. Sommige partners voelen weinig verdriet, voor hen was de zwangerschap nog minder voelbaar dan voor jou. Anderen houden zich groot, of zeggen weinig verdriet te voelen, omdat ze sterk willen zijn voor hun vrouw en hun vrouw niet met hun verdriet willen belasten.

Bovendien is niet te plannen wanneer gevoelens de kop op steken. De ene dag voel jij je goed en hij/zij niet en andersom. Het belangrijkste is om elkaar ruimte te geven, tijd te maken om naar elkaar te luisteren en geen oordeel te hebben over de gevoelens van de ander. Alle gevoelens mogen er zijn, ook als ze anders zijn dan die van jou.

## ***Mensen in jouw omgeving***

Ondanks dat veel vrouwen een miskraam meemaken (één op de vier), heerst er nog altijd een taboe op het praten hierover. Een zwangerschap lijkt pas te tellen na een bepaalde zwangerschapsduur en het verlies daarvóór lijkt niet belangrijk. Daar komt bij dat veel mensen niet weten wat ze moeten zeggen als een ander verdrietig is. Hierdoor worden vaak goedbedoelde, maar kwetsende dingen gezegd zoals 'gelukkig was je nog niet zo ver' of 'je bent nog jong'. Dit kan maken dat jij je eenzaam en onbegrepen voelt. Besef je dat je het verdriet niet met iedereen kan en hoeft te delen. Kies je eigen mensen en geef de mensen waarvan je wilt dat ze begrijpen waar je doorheen gaat eventueel de folder 'iemand in je omgeving heeft een miskraam gehad'. Hierin wordt uitleg gegeven en tips hoe zij jou kunnen helpen.

## ***Zwangerschappen in jouw omgeving***

Het is vaak moeilijk om andere zwangere vrouwen te zien of zwangerschapsaankondigingen te horen, zeker van mensen die dichtbij je staan. Als je dit lastig vindt, probeer het te benoemen, bijvoorbeeld met 'ik vind het lastig om dit te horen'. De meesten zullen dit begrijpen. Geef aan dat je graag betrokken wilt blijven op een manier die voor jou goed voelt. Dit kan zijn dat je liever niet hebt dat ze langskomt, maar dat je wel graag via bellen of appen op de hoogte gehouden wordt.

## ***Andere kinderen***

Het delen van het verlies met jouw andere kind(eren), geeft meestal rust voor zowel jou als voor hen. Vaak voelen ze het verdriet en begrijpen ze de situatie beter dan je verwacht. Bedenk van tevoren wat en hoe je het met hen wilt delen.

## ***Een nieuwe zwangerschap***

Of en wanneer je klaar bent voor een nieuwe zwangerschap, kan je alleen zelf bepalen (met je partner). Voor sommige vrouwen is het fijn om snel zwanger te worden en helpt dit bij de verwerking van het verlies. Voor anderen is het belangrijk om juist eerst het verlies een plek te geven en weer rust te voelen in hun lijf en hoofd, voordat zij een nieuwe zwangerschap aan durven. In een nieuwe zwangerschap neem je altijd deze ervaring mee, waardoor je minder onbevangen en soms zelfs heel gespannen zult zijn. Bespreek met je verloskundige of gynaecoloog wat jullie helpt om vertrouwen te krijgen. Probeer bovenstaande tips om rust te creëren, of zoek afleiding. Doe wat voor jou helpt. Vertel het kindje in je buik waarom je gespannen bent. Zo kan jij je verhaal kwijt en bouw je ondertussen toch aan de band met het nieuwe kindje.

## ***Werk***

Een miskraam is een groot life-event. Voor velen maakt het heel zichtbaar wat jouw prioriteiten zijn in het leven. Dit kan er toe leiden dat je gaat twijfelen over allerlei factoren in je leven, ook over werk of carrière. Het kan belangrijker worden, of juist onbelangrijk. Bedenk voor je zelf welke aspecten je juist prettig vindt en welke minder. Kijk of je hier in overleg met je werkgever een betere balans in kan vinden. Het is mogelijk niet de beste tijd om gelijk grote beslissingen te nemen over werk, maar er over praten met je partner of anderen, kan helpen om in de toekomst wel keuzes te maken.

## ***Extra hulp***

Er bestaat geen duur of tijd voor rouwen. Het is niet gek als je een aantal maanden tot een jaar (en ook daarna nog) fases van verdriet doormaakt. De wereld draait door en jouw leven staat even stil, dat klopt, maar in de loop van de tijd is het belangrijk dat hier weer beweging in komt. Het tempo kan anders zijn dan je gewend was, de invulling kan anders zijn, door alles wat er gebeurd is. Maar besef dat het verlies en verdriet niet dagelijks je leven moet blijven beheersen, dit kan fysiek zijn (aanhoudend vermoeid, hoofdpijn, etc) of emotioneel (huiltuien, angstig). Is dit wel het geval, overweeg dan hulp in te schakelen. Er zijn gespecialiseerde therapeuten en coaches, die je hierbij kunnen helpen.

## **MEER WETEN?**

Wil je meer weten over jouw emotioneel herstel, heb je een vraag of heb je behoefte aan een gesprek hierover. Bekijk dan de website.

[www.miskraamzorg.nl](http://www.miskraamzorg.nl)