

# Een stilgeboren baby of miskraam?

PRAKTISCHE TIPS!



# Een stilgeboren baby of miskraam?

## PRAKTISCHE TIPS!

### DOEN

- Vragen om hulp
- Aangeven wat JIJ nodig hebt, ook als je er geen woorden voor hebt
- Duidelijk zijn in je behoefte
- Zeg: ik wil graag dat je luistert naar mijn verhaal
- Vraag om die knuffel als je daar behoefte aan hebt
- Heb je geen energie? Vraag of je omgeving jou wil helpen met praktische dingen
- Geef aan dat je het fijn vindt als mensen de naam van je kindje noemen

### NIET DOEN

- Denken dat jouw omgeving wel snapt wat JIJ nodig hebt
- Invullen wat mensen zouden kunnen denken
- Niet zeggen waar je behoefte aan hebt
- Emoties wegstoppen en het verdriet en verlies alleen willen dragen en verwerken
- Situaties opzoeken die te confronterend zijn



# DOEN

## Vragen om hulp

Door jouw ervaring (een stilgeboren kindje of miskraam) staat jouw leven letterlijk op zijn kop. Jouw ervaring kan voor jouw omgeving heel dichtbij komen. Onbewust kunnen ze dan afstand nemen van jou of 'voor jou pijnlijke' dingen zeggen omdat ze onmacht voelen, jouw verdriet zien en dat lastig vinden. Het kan dan gebeuren dat dierbare mensen dichtklappen. Waardoor jij het gevoel kan krijgen dat je er alleen voor staat. Dat is echt niet waar. Mensen weten alleen niet wat ze kunnen doen omdat het zo heftig is wat je hebt meegemaakt.

## Aangeven wat JIJ nodig hebt - ook als je er geen woorden voor hebt

Het verliezen van je kindje wordt ervaren als een van de meest heftigste dingen die je als mens kunt meemaken. En jij hebt dat ervaren. Als het al voor jou zo heftig is, dan is het voor jouw omgeving ook heftig. De omgeving worstelt vaak met de vraag hoe ze hulp kunnen bieden. Help hen daarin door aan te geven wat jij nodig hebt. Heb je behoefte aan een luisterend oor? Zeg dat. Heb je behoefte aan een arm om je heen? Vraag dat. Wil je naar buiten, het bos in om daar je verhaal te doen? Vraag een vriendin of ze met je mee wil gaan. Wil je weer eens iets anders? Winkelen omdat je geen zin meer hebt in die zwangerschapskleren? Gewoon doen als je dat wilt doen. Jij staat aan het roer. Jij bepaalt en niemand anders.

## Duidelijk zijn in je behoefte

Denk niet op voorhand dat jouw omgeving jou wel begrijpt. Zij kunnen niet in jouw hoofd kijken en ook niet voelen waar jij behoefte aan hebt. Wees duidelijk. Het is niet nodig dat je gewenst gedrag gaat vertonen. Jouw behoefte staat nu met stip op 1.

## Vraag om die knuffel als je daar behoefte aan hebt

Als moeder met een stilgeboren baby of miskraam bevind je je (zeker in het begin) in een achtbaan van emoties. Je hebt het gevoel dat je de hoofdrol in een nachtmerrie speelt. Heb je behoefte aan een knuffel? Vraag er gewoon om. Vriendinnen en familieleden willen er echt graag voor jou zijn.

## Heb je geen energie? Vraag of je omgeving je wil helpen met praktische dingen

Het verliezen van je ongeboren kindje is verschrikkelijk en het kan behoorlijk verlamdend werken. Daarom is hulp welkom. Deze hulp kan van alles zijn. Vraag om hulp als je er als een berg tegen opziet om boodschappen te gaan doen. Je weet dat je moet eten, maar eten koken lukt niet. Is de confrontatie met ouders van kinderen op het schoolplein te confronteren. Vraag of vriendinnen je kinderen naar school brengen. En zo zijn er wellicht nog meer dingen waar je hulp voor zou kunnen vragen om jou te helpen.

## Geef aan dat je het fijn vindt als mensen de naam van je kindje noemen

Mensen denken vaak dat het niet fijn is om de naam van je overleden kindje te horen. Vaak is het juist andersom. Geef dit aan. Wees duidelijk. Dit voorkomt ruis en ongemakkelijke situaties.



# NIET DOEN

## Denken dat jouw omgeving wel snapt wat JIJ nodig hebt

Waar jij en je partner middenin zitten (na het verlies van de zwangerschap) is voor jullie omgeving heftig om te voelen en te zien. Mensen willen er graag voor je zijn en iets voor jullie doen. Wellicht weet je zelf niet wat je nodig hebt. Het is begrijpelijk dat jouw omgeving dat niet doorheeft. Denk dus niet dat jouw omgeving wel snapt wat jij nodig hebt.

## Invullen wat mensen denken

Het is heel menselijk om voor andere mensen te denken. Er kunnen situaties ontstaan waarbij je denkt ze zullen wel dit of dat denken. Pijnlijk jezelf daar niet mee. Stel vragen als er dingen zijn die in je hoofd rondspoken. Ga het gesprek aan.

## Niet zeggen waar je behoefte aan hebt

Het verliezen van je zwangerschap maakt dat je je in een achtbaan aan emoties bevindt. Je moet niet willen dat je je alleen en eenzaam gaat voelen. Jouw omgeving wil je graag helpen. Vaak hebben ze alleen geen idee wat ze voor jou kunnen doen. Geef hen gewoon aan wat jouw behoeftes zijn.

## Emoties wegstoppen en het verdriet en verlies alleen willen dragen en verwerken

Hoe je met het verlies van jouw zwangerschap omgaat is iets heel persoonlijks. Soms wil je er gewoon even niet aan denken. Dan wil je graag over andere dingen praten dan je verdriet. Wees jezelf bewust dat je het verwerken van je verlies niet alleen hoeft te doen. Jouw omgeving wil je graag helpen en er voor jou zijn. Stop je emoties daarom niet weg.



Jouw toekomst werd  
verleden  
Heel dierbaar en speciaal  
Gedragen door liefde  
van het heden  
Vertelt het jouw korte  
maar onuitwisbare verhaal

## Situaties opzoeken die te confronterend zijn

Als het nog maar kort geleden is dat je je kindje bent verloren kunnen er situaties voorkomen dat je extra geconfronteerd wordt met je verlies. Denk aan het bezoeken van de dierentuin, een zwembad op dagen als kinderen vrij zijn, andere omgevingen waar ouders met hun kinderen heen gaan. Dit soort situaties kunnen je uit balans halen en je extra confronteren wat je moet missen en waar je zelf zo naar verlangd had.



# WIE IS DESIRÉE

Als ik 22 weken zwanger ben word ik plotseling heel erg ziek. Al snel wordt geconstateerd dat ik lijdt aan het HELLP-syndroom, een ernstige vergiftiging van de zwangere moeder. We belanden in een nachtmerrie als we te horen krijgen dat de zwangerschap afgebroken moet worden. Tom wordt levenloos geboren als hij 23 weken en 5 dagen oud is. Ruim een jaar later slaat het noodlot wederom toe. Voor een tweede keer wordt er HELLP geconstateerd en na 25 weken en 1 dag beval ik van mijn stilgeboren zoon Tim.



‘Stilgeboren’ heb ik uit liefde geschreven voor mijn beide zonen Tom en Tim. Met mijn boek wil ik de lezer laten inzien en ervaren dat je na het verliezen van je kindje ook weer gelukkig kunt worden. Dat dat soms lang kan duren, maar dat het uiteindelijk weer kan.

Je kunt het verhaal lezen in mijn boek dat ik als eerbetoon aan mijn zoontjes Tom en Tim heb geschreven. Zo blijven herin-neringen aan hen altijd tastbaar.

Het boek is te bestellen via de website [www.stilgeborenbaby.nl](http://www.stilgeborenbaby.nl).

Mijn grote wens is het taboe op het zwijgen over het verdriet en verlies te doorbreken. Ouders van een stilgeboren baby of ouders die een miskraam hebben gehad hebben warmte, begrip en een luisterend oor nodig.

Om mijn wens te realiseren heb ik naast een hardcover boek een luisterboek uitgegeven. Daarnaast is er een podcast waar ik gesprekken voer met diverse gesprekspartners over uiteenlopende onderwerpen rondom stilgeboorte en miskramen. Tevens geef ik maandelijks een Stille Mama's Webinar waar we stilstaan bij de eerste jaardagen van kindjes die niet levend op aarde zijn gekomen. Ik geef lezingen om lotgenoten en hun omgeving inzicht te geven en een luisterend oor. Tijdens lezingen is er een luisterend oor voor een ieder die zijn of haar verhaal wil doen. Om moeders hun levenskracht terug te geven ben ik klankbord voor hen. Dit zijn 1:1 gesprekken die per keer of als traject geboekt kunnen worden.

