

Module 1

Herstellen na een miskraam

werkblad 1



In deze module kijken we terug, om uiteindelijk weer vooruit te kunnen kijken.

Wanneer je jouw miskraam als traumatisch hebt ervaren, kan het beter zijn deze module eerst over te slaan, en hulp te zoeken om de traumatische ervaring te verwerken. Dit kan via de huisarts. Of je kan 1 op 1 sessie boeken.

Jouw zwangerschap

Terugkijken om uiteindelijk weer vooruit te kunnen. Waarom is dit belangrijk? Gewoonweg omdat het erbij hoort, het is onderdeel van je verlies.

hieronder staan een aantal vragen die je kan beantwoorden.

Doormiddel van de schrijven of misschien vind je tekenen een fijne uiting vorm. Doe wat jij fijn vind.

et kan ook een mooie houvast zijn om in gesprek te komen met je partner

Jouw zwangerschap

- **Wanneer kwam je erachter dat je zwanger was**
- **Hoe reageerden jullie op de zwangerschap**
- **Hadden jullie het al aan jullie omgeving verteld? hoe reageerden die?**
- **Hoe voelde jij je tijdens de zwangerschap?**
- **waren jullie al aan het fantaseren over jullie kindje?**

Ruimte om te schrijven

Ga nu naar de volgende les

- Kijk nu de volgende les, En maak daarna de volgende vragen

En toen ging het mis

wat was voor jou een signaal dat het mis was?

- Ik had bloedverlies
- We kregen slecht nieuws tijdens de echo
- Er was geen hartje te horen tijdens de controle
- we hebben moeten besluiten om de zwangerschap af te breken
- Mijn situatie was op dat moment zo, dat ik moest besluiten om de zwangerschap af te breken
- Ik voelde me zo slecht dat ik me niet kon voorstellen dat het goed ging met de baby
- Ik had hele erg krampen in mijn buik
- Anders namelijk.....

Ruimte om te schrijven

Wat heb je al gedaan om je miskraam te verwerken?

- In gesprek met mijn partner
- Boeken over verlies gelezen
- Gesprek met de huisarts
- Met mijn vriendinnen over gehad
- Ik ben gewoon doorgegaan
- Ik heb een dagboekje bij gehouden
- We hebben een plekje in huis gemaakt als gedenk plekje
- Ik weet niet zo goed waar ik moet beginnen, dus heb nog niks gedaan
- Anders namelijk.....

Hoe kijk je terug op deze periode?