

mama voor altijd



voorbeeldpagina
'Mama voor altijd'
www.bureausophie.nl

mama voor altijd

mama voor altijd

Dit invulboek geeft je houvast in een grillige periode van verdriet en rouw na het verlies van je kindje in de zwangerschap of rond de geboorte. Een boek om je liefde en herinneringen vast te houden. Voor altijd.

Het boek leidt je door twaalf thema's: van het begin van je zwangerschap tot aan het herdenken van je kindje. Vol met ideeën, teksten, vragen, gedichten en oefeningen die je helpen om je gevoelens en gedachten een plek te geven.



ISBN 978-90-905158-4-3



voorbeeldpagina
'Mama voor altijd'
www.bureausophie.nl

	in verwachting	9
	uit verwachting	17
	wat wil jij?	25
	onze ontmoeting	33
	het afscheid	41
	met lege handen	45
	lief zijn voor jezelf	49
	samen en toch alleen	61
	'mama, waarom huil je?'	69
	'hoe kan ik er voor je zijn?'	73
	een nieuwe balans	81
	noem mijn naam	89

VOORWOORD

Lieve mama,

Je wereld staat op zijn kop. Een mama hoort haar kindje niet te verliezen. Maar het overkomt je nu toch.

Een kindje krijgen, voor sommigen is het de normaalste zaak van de wereld. Misschien gold die vanzelfsprekendheid voor jou ook wel. Maar niets blijkt nu minder waar. Er kan zoveel mis gaan.

Het allerergste overkwam ook ons. We verloren Job na 23 weken zwangerschap. Een rauwe en onvoorspelbare periode volgde. Een periode waarin ik op zoek was naar houvast. Wat is nu normaal? Kan iemand me vertellen wat kan en wat mag? Hoe kan ik mijn gedachten en gevoelens de ruimte geven? Ik wilde deze intense en verdrietige periode vastleggen, in de hoop er wat grip op te krijgen.

Mijn kindje vasthouden, dat wilde ik het allerliefst. Maar ik stond met lege handen. Ik besloot daarom de herinneringen aan hem vast te houden. De kleertjes, het geboortekaartje, de echofoto's, speelgoedjes en handafdrukjes. Ook mijn gedachten en gevoelens hield ik vast. Hiervoor gebruikte ik mijn half-ingevulde zwangerschapsdagboek. De eerste helft staat vol blijde verwachtingen, de tweede helft is een poging om mijn ondraaglijke verdriet draaglijk te maken. Tussen de vrolijke plaatjes van blijde baby's en teksten over de aanstaande kraamtijd schreef ik mijn gevoel van me af.

In die periode ontstond het idee voor dit invulboek. Het staat vol met teksten, illustraties, vragen, gedichten en ideeën om jouw liefde voor je kindje en dit grote verdriet te helpen dragen. Om liefdevolle herinneringen te bewaren en nooit te vergeten.

Ik wens je alle sterkte. En onthoud, je bent mama voor altijd.

Sophie Verhoeven

heb je een geboorte of afscheidskaartje?
plak het hier

☉ dit invulboek is van

♡ mama van

☀ geboren op

★ overleden op



in verwachting

Als je zwanger bent hoop je natuurlijk dat je een gezond kindje zal krijgen. Je leeft toe naar zijn of haar komst. Hoe mooi zal het leven straks zijn als gezin? Wat voor mama zal je zijn? Wat voor waardevolle belevenissen gaan jullie samen tegemoet?

Toen ik zwanger was droomde ik van kampeervakanties. Samen onderweg met twee kindjes op de achterbank. Zingend, slapend, ruziënd en vragend of we er al bijna zijn. Twee kindjes in een tentje. Schijnend met de zaklamp, diep in hun slaapzak gekropen. Nu zit er één kindje op de achterbank en schijnt er één kindje met de zaklamp. Dat vind ik elke vakantie weer confronterend. Mijn droom is niet uitgekomen.

Dit hoofdstuk is bedoeld om jouw prachtige wensen voor de toekomst te verwoorden. Om je dromen en verwachtingen toe te laten. En ze misschien ooit wel los te kunnen laten.



DROMEN EN VERWACHTINGEN

hoe stelde je jouw leven voor met je
nieuwe kindje?



uit verwachting

briefjes en wensen voor mijn baby

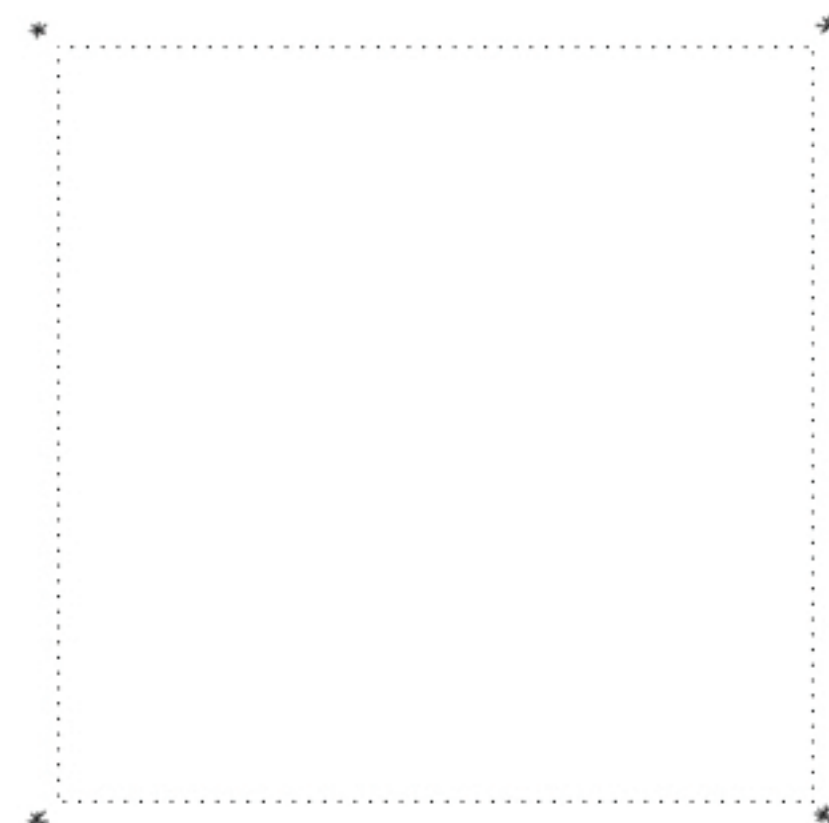


A large white rectangular area with horizontal ruling lines, intended for writing a letter or message.

A rectangular area with a light beige background and a faint grid pattern, intended for drawing or additional notes.

A rectangular area with a light green background and a faint grid pattern, intended for drawing or additional notes.

hoe verliep de bevalling?



samen en toch alleen

Dit hoofdstuk gaat over je relatie. Jullie dragen allebei een groot verdriet en doen dit ieder op jullie eigen manier. Jullie kunnen erg verschillend omgaan met deze ervaringen en de behoeften die jullie hebben.

Mijn vriend en ik beleefden het verlies ook verschillend. Hij zei het heel treffend: 'Het is alsof we samen een auto-ongeluk hebben meegemaakt. Alleen zat jij achter het stuur en stond ik erbij te kijken.' Inderdaad... Ik heb het verlies van Job fysiek ervaren, heb hem gevoeld en heb de bevalling doorleefd. Mijn vriend kon niet anders dan toekijken. We maakten dus hetzelfde mee, maar vanuit een ander perspectief. En we gingen er dus ook anders mee om.

Weten jullie van elkaar hoe jullie het verlies ervaren? Dit hoofdstuk is bedoeld om je te helpen om elkaars verdriet te zien en elkaars behoeften te leren kennen.





'hoe kan ik er voor je zijn?'



