



Checklist

'De 7 manieren om het gesprek met je partner aan te gaan.

Ook als jullie eigenlijk nooit meer praten over jullie miskraam'

1. Vraag je partner hoe hij of zij terugkijkt op de ervaring.
2. Vertel hoe je het zelf hebt beleefd.
3. Praat erover hoe jullie onzichtbare kind nu plek heeft in jullie leven. Denk je er wel eens aan? Wanneer praat je erover, met wie? Heb je misschien een boom geplant of een tatoeage gezet? Of brand je geregeld een kaarsje? Kijk je wel eens in het doosje met herinneringen van die zwangerschap?
4. Hebben jullie meer kinderen? Overweeg dan om het ze te vertellen. En als je dat al gedaan hebt: wissel uit hoe het laatste gesprekje daarover ging, wat het bracht.
5. Vind je het moeilijk om het gesprek te beginnen? Gebruik een datum als aanleiding: je uitgerkende datum of de datum van de miskraam, het seizoen waarin je de miskraam had, een verjaardag van een gezinslid, moederdag of vaderdag, jullie trouwdatum, ...
6. Wat komt er in je op als je denkt aan de miskraam en aan je ongeborn kindje? Raakt het aan boosheid, verdriet of angst? Of voel je juist vrede en rust? Wees maar nieuwsgierig bij jezelf en bij je partner.
7. Vertel wat de ervaring van je miskraam je heeft gebracht. In welk opzicht heeft het je leven rijker gemaakt? Misschien door een inzicht, verdieping van jullie relatie of door ander contact met de mensen om jullie heen?

En bonustip, als je het lastig vindt om het gesprek te beginnen. Je kunt zelfs zeggen: "Wat ik nu toch vind? Een checklist om het nog eens te hebben over onze miskraam!".

Ik wens je mooie gesprekken toe, die de verbinding met je partner verstevigen. Misschien is het fijn om dit te bespreken tijdens een wandeling samen. Dat praat vaak gemakkelijker.