



Checklist 'Het 5-stappenplan om je kinderen te vertellen over je miskraam'

Dit stappenplan is een heel praktisch hulpmiddel, om je te helpen je kind(eren) te vertellen over je miskraam of miskramen. Of over je buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Of embryo's in een vruchtbaarheidstraject. Dat je het aan je kinderen vertelt, zal op een diepere laag rust brengen voor jou en voor hen. Als je deze 5 stappen doorloopt, ben je goed voorbereid.

1. Waarom wil je dat je kinderen het weten?

- Het hoort bij mijn en bij hun geschiedenis.
- Het kan bij het leven horen. Dat mogen ze gerust weten.
- Zodat ze weten dat er meer kinderen zijn in ons gezin.
- Zodat ze weten waarom ik soms verdrietig ben.
- Anders, namelijk ...

2. Hoe wil je het benoemen?

- Wat ga je vertellen? Feitelijk, bijvoorbeeld: de zwangerschap ging mis. Of meer spiritueel: er is nog een kindje dat bij ons hoort.
- Ga je vertellen hoe veel miskramen je hebt gehad en hoe je levende kinderen in de kindertijd passen?
- Heb je je onzichtbare kind(eren) misschien een naam gegeven? Ga je die delen?

3. Hoe verwacht je dat je kinderen zullen reageren? Hun leeftijd maakt hierbij wel uit... -

- Vragen stellen.
- Verder willen spelen.
- Knuffelen.
- Huilen.
- Anders, namelijk ...

4. Praktisch

- Wanneer ga je het vertellen? Dag en tijdstip?
- Wie moeten daarbij zijn? Je partner? Alle kinderen tegelijk of één voor één?
- Waar ga je het vertellen? Aan de keukentafel, op de bank, bij het bed, op schoot, bij een wandeling, aan de telefoon, ...
- Als je partner erbij is, wie van jullie vertelt dan wat?
- Wat is je eerste zin? Het kan helpen om die vooraf te bedenken. Hoeft niet hè, kan.

5. Waar vind je het zelf lastig worden?

- Wat wil je delen over je eigen gevoelens, toen en nu?
- Wat verwacht je dat je lastig vindt om te vertellen?
- Waar zit voor jou de emotionele lading?
- Wat zou jou daarin helpen? Hoe organiseer je dat voor jezelf?