

Vlindermama

Ondersteuning voor mama's die een kindje
tijdens of na de zwangerschap verloren



Mijn 3 gouden tips om je wat
beter te voelen!

Over mij



Mijn naam is Jeanette de Kruijk en ik heb twee kinderen waarvan er één rondloopt.

Mijn eerstgeborene is een meisje, Fleurtje. Zij is op 26 augustus 1997 doodgeboren. En dan zit ik gelijk in de kern van mijn verhaal want nu begeleid ik moeders die ook een kindje tijdens of na de zwangerschap verloren.

Fleurtje's symbool is de vlinder omdat papa Nico na haar geboorte zei, dat het net was alsof ze uit haar cocon weggefladderd was. Daarom noem ik mijn praktijk Vlindermama.

Mijn tweede kind is een zoon, Vincent, en hij loopt rond op zijn eigen benen. Superblij ben ik ook met hem.

De geboorte van Fleurtje heeft ervoor gezorgd dat ik op mijn 40^e heel hard geconfronteerd werd met de dood die ook nog eens heel dichtbij nieuw leven lag. Het was toen een heel groot en diep verdriet en ik voelde me heel kwetsbaar door de grote wond in mijn hart. Omdat mijn biologische klok tikte heb ik het verdriet weggestopt om weer zwanger te kunnen worden. Maar deze zwangerschap eindigde na 13 weken in een miskraam met een leeg vruchtzakje. Daarna werd ik zwanger van Vincent. Hij is met 40 weken met een keizersnede geboren. En toen hij geluid ging maken viel er een last van me af. Nu kon ik ook moeder zijn van een levend kindje wat ik mocht bewonderen, knuffelen en verzorgen. Ik genoot daarvan.

Toen hij 6 was stortte ik in.

Met de kennis van nu kijkend kwam ik in de rouw en was heel hard aan het werk om het verlies te gaan erkennen en toe te laten. Ik zocht wel naar steun en begeleiding maar ik heb niemand gevonden die én een kindje verloren had én me kon begeleiden. De rouwperiode heeft me mijn baan en jaren moeheid gekost. Ik doorzag niet wat er aan de hand was.

Op het spirituele vlak merk ik dat ik geïnspireerd word door Fleurtje. Allemaal stappen die ik niet van tevoren bedacht heb maar het is allemaal wel werkelijkheid geworden. En daar ben ik diep dankbaar voor. Dat ik mocht groeien van het verlies van Fleurtje naar LEVEN met Fleurtje die mij inspireert en helpt!

Mijn visie is dat het verdriet niet meer weggestopt hoeft te worden en niet meer zo pijnlijk hoeft te zijn. Het verlies kan jaren geleden zijn, maar doordat het toen vaak weggestopt werd is het rouwen niet aan bod gekomen. Bij mij mag in een liefdevolle en veilige omgeving het verhaal verteld en het verdriet geuit worden en dan komt er langzaam heling van de wond. En ik luister, luister én luister naar de moeders.

- ♥ gek op bloemen ben in de tuin, in de natuur en in boeketten
- ♥ humor heb en zoals een vriendin zei: Als je met Jeanette naar een komedie in de schouwburg gaat, dan schaam je je kapot want ze lacht veel te hard! En ze kan kerstballen breien!!"
- ♥ graag zing
- ♥ hoedster ben van Rode Tent Noordoost-Brabant waarin vrouwen elkaar zien en horen en het leven delen
- ♥ vrijwilliger ben in Rouwcafé Oss waar mensen het verhaal over hun verlies kunnen delen
- ♥ een rotsvast vertrouwen heb in de goedheid van de mens
- ♥ altijd veel vriendinnen gehad heb
- ♥ en weer van het LEVEN hou samen mét Fleurtje, Vincent en heel veel andere lieve mensen!



Wat fijn dat je er bent

Herken je dit

- Je hebt veel verdriet door het verlies van je kindje, kort of lang geleden.
- Je moet door maar je weet niet goed hoe.
- Je denkt nog heel vaak aan je kindje, maar je merkt dat anderen je verdriet niet begrijpen.
- Je voelt je soms heel kwetsbaar.

Ik ondersteun jou, moeder die een kindje tijdens of na de zwangerschap verloor. Zelf ben ik ervaringsdeskundige en kan je helpen met je rouw-werk, ook als het verlies jaren geleden is. De liefde voor je kindje gaat nooit over en ik laat je graag de mooie kanten van het leven weer zien, zodat je dát kunt gaan doen waar je blij van wordt.

Je kunt in mijn praktijk of met Skype met mij in gesprek gaan.

Om je een indruk te geven van mij en mijn praktijk kun je met deze [link](#) een beetje kennis maken.



Ik heb zelf Fleurtje in 1997 gekregen, stilgeboren in de 29^e week van de zwangerschap.

In mijn [blog](#) vertel ik mijn verhaal over de geboorte van Fleurtje.



Drie gouden tips voor jouw rouw om je kindje

Als **eerste** wil ik je het volgende meegeven: erken je verdriet om het verliezen van je kindje.

Door regelmatig je tranen de vrije loop te laten op een plek en tijd die voor jou kloppen komt het verdriet naar buiten en kan het je even opgeluchten. Er zullen heel veel tranen vloeien eer het verdriet zachter wordt. Zie al je volgehilde zakdoeken als diploma's, je tranen mogen rijkelijk vloeien! Vind je het moeilijk om te huilen of ben je bang dat je tranen blijven komen, neem dan contact met me op zodat ik je ermee kan ondersteunen.

Ten **tweede** is het heel belangrijk dat je je verhaal blijft vertellen. Het is zo begrijpelijk dat je over wat je/jullie overkomen is wilt praten. Maar in je omgeving gaat het leven door en wordt er steeds minder naar gevraagd. Als je zelf de behoefte hebt om over je verlies te praten, vraag dan bijvoorbeeld aan een lieve vriendin of je partner of je er over mag praten. Ze hoeven alleen maar te luisteren. Spreek af dat ze geen tips of adviezen hoeven geven. Zo kun je vrijuit vertellen zonder dat je onderbroken wordt. Probeer het eens uit en kijk wat dat met je doet. Je kunt ook bij mij komen om dit te doen. Ik luister, luister én luister naar je. Of deel met me wat het je gebracht heeft!

En ten **derde** een tip om wat meer in de natuur te zijn en minder met je gedachten bezig. Mij heeft het heel goed geholpen om te wandelen en ik wandel nog steeds. Mijn tip is: ga drie keer per week een half uur wandelen. Wandel in een park in je buurt. Kijk naar de natuur met bomen, groen, fluitende vogels, fladderende vlinders, eendjes en zwanen, bloemen, ontluikende of vallende blaadjes of sneeuw, regen en nog veel meer.

Wat ik bewust doe is mijn uitademingen tellen tot 36. Daarmee geef ik mijn hoofd een opdracht waardoor mijn gedachten wat meer naar de achtergrond gaan. En het is ook een oefening in lief voor mezelf zijn omdat ik echt niet steeds op 36 uitkomt. Ben ik na 11 uitademingen de tel kwijt, dan begin ik zonder te mopperen weer bij 1. Helemaal niet erg, gewoon weer opnieuw beginnen. De volgende keer bij 5 afgeleid is ook geen probleem, weer bij 1 beginnen. Onthoud dat het geen wedstrijd is. Alleen maar fijn dat je gedachten in je hoofd minder de hoofdrol spelen. En de wind waait ondertussen door je haren. Het is zo fijn, ik ben het blijven doen, nu bijna elke dag mijn vaste rondje en op een tijd die mij uitkomt. Ik wil het niet meer missen. Veel buitenlucht en wandelplezier gewenst!

Hieronder de drie punten kort samengevat. Print de bladzijde uit en hang het op een plek die je elke dag ziet. Herhaling helpt je! (naast de spiegel, op het toilet, naast het koffieapparaat)



Drie gouden tips van Vlindermama

1. Je hoeft het verdriet over je kindje niet meer weg te stoppen, ga het verdriet toelaten. Laat je tranen de vrije loop. Het verdriet mag eruit komen!



2. Vertel je verhaal, bijvoorbeeld tegen een lieve vriendin. Spreek af dat je niet onderbroken wilt worden en ook geen tips, adviezen en therapie nodig hebt. Merk op wat het met je doet.



3. Wandel 3 keer per week een half uur. Snuif frisse lucht, zie de vogels, bloemen, bomen, vlinders en je komt tot rust. Geef je hoofd de opdracht je uitademingen tot 36 te tellen en wees lief voor jezelf 😊





Hoe mag ik jou verder helpen?

Ik bied je graag een kopje thee aan in mijn praktijk. Dan kun je kennismaken met mij en voelen of je je op je gemak voelt in de praktijk.

Je vertelt je verhaal niet aan zomaar iemand en voor het viten van verdriet is het echt nodig om je veilig te voelen. Ik heb een vlinderrijke en warme praktijk en nodig je graag uit om in gesprek te gaan.

Je mag ook een kaarsje aansteken voor je kindje.

Bel of app me op 06-308 63 653 of stuur een mail naar jeanette@vlindermama.nl dan plannen we een afspraak.

Een warme groet van Jeanette,
Vlindermama.nl

