

Omgaan met je verlies

Verlies koppelen we al snel aan ziekte, sterven of de dood. Je kunt ook je baan of relatie verliezen. Maar er zijn nog veel meer verliessituaties die intense pijn en verdriet kunnen geven. Zo kan er ook iets in je sterven dat niemand ziet. Iedere teleurstelling en niet uitgekomen verwachting na elke stap die je onderneemt om je droom voor een kind uit te laten komen, kan voelen als een verlies. Na jaren zijn dat een heleboel verliessituaties bij elkaar, waarbij steeds een stukje in jou sterft. Rouwen om het verlangen dat je nooit hebt kunnen integreren in je leven verandert je zelfbeeld en slaat een gat in je vertrouwen. Ondanks de pijn en het verdriet geloof ik hierin:

Je bent niet je verlies; je voelt de pijn van on vervuld verlangen.
Je bent niet je on vervulde kinderwens; je voelt de onmacht van onzekerheid.
Je bent niet het gemis; je voelt de pijn van de leegte in je buik.
Je bent niet je verdriet; je voelt de steken van je gebroken hart.
Je bent niet je pijn; je bent zoveel meer dan dat.



Inhoudsopgave

Samen dansen we de sterren van de hemel	6
Voorwoord	8
Over mij	11
Mijn verhaal	12
Omgaan met je verlies	32
Onzichtbaar verlies - Waar hebben we het dan eigenlijk over?	32
Erkenning van bestaan door rituelen	35
De (lichamelijke) impact van vruchtbaarheidsbehandelingen	37
Opgestapelde rouw bij een on vervulde kinderwens	38
De vier rouwtaken	41
Accepteren van de nieuwe werkelijkheid is de sleutel	44
Kinderloos ben je levenslang	45
Met je onzichtbare wond naar de dokter	46
De verwerking	48
De B.A.L.A.N.S-methodiek	49
B.A.L.A.N.S staat voor:	50
Gebruiksaanwijzing	52
Bewustwording	54
Als er in je hoofd te veel tabbladen openstaan	54
B1: Cirkel van invloed – Geef zelf vorm aan je leven	58
B2: Meditatie en stilte – Brengt orde in je gedachten	59
B3: Emoties tijdelijk parkeren – Leert je omgaan met je gevoelens	63
B4: Notitieboekje vol geluk – Legt je geluksmomenten vast	65
B5: De geluksmomentenpot – Verzamelt de waardevolle momenten	66
B6: Minder MOETEN – Maakt ruimte voor meer leven	68
B7: Observeren en staren – Geeft rust in je hoofd en ontspanning in je lijf	69
B8: Je eigen kinderfoto's bekijken – Jij mag gezien worden	71

Ademhaling – Je ingebouwde stressreductiesysteem.....74

- A1: Inademen vanuit je onderbuik – ontspant het middenrif en maakt de ademhaling effectiever 81
- A2: Langer uitademen – zorgt voor een ontspannen, effectieve ademhaling 84
- A3: Kaken ontspannen – zorgt voor meer ademruimte 85
- A4: De 4-7-8 ademhaling – kalmeert bij angst, pijn en nervositeit 87
- A5: Pauzeren na de uitademing – kalmeert 89
- A6: De 5-neusnifjes-ademhaling – zorgt voor ademruimte en meer levensenergie .. 90

Lichaam – Levenslang je maatje.....92

- L1: Op blote voeten lopen – ontlaadt stress..... 99
- L2: Voetmassage met tennisbal – geeft energie en ontlaadt stress..... 101
- L3: Actief met je voeten – geeft energie en ontlaadt stress 102
- L4: De waterval – ontlaadt stress..... 104
- L5: De actieve lichaamsboog – ontlaadt stress en spanning en geeft een energie-boost..... 108
- L6: Harmonicabewegingen met je benen – geeft energie en ontlaadt stress en spanning..... 111
- L7: Stampen met je voeten – verwijdert emoties..... 112
- L8: Springen als een veer – emoties loslaten 113
- L9: De bagage van je afschudden – geeft meer ademruimte..... 114
- L10: Dansen – opent je hart 117
- L11: Hoelahoepen – laat de energie in je lijf stromen 117
- L12: Slapen – herstelt je energie 119
- L13: Glimlachen – maakt je blij en ontspannen 121
- L14: Verander je lichaamshouding – buigt negatieve gedachten om 122
- L15: Huilen – bevrijdt je van opgekropte spanning 125

Aanraking – Primaire behoefte van ieder mens..... 128

- De centrale rol van de nervus vagus 131
- AA1: Pianospelen op je lichaam – geeft ontspanning en gronding 133
- AA2: Hand op je buik en bovenop je hoofd – Geeft ontspanning en gronding 134
- AA3: De Wayne Cook-positie – vermindert stress 135
- AA4: In de knoop/uit de knoop – vermindert stress 138
- AA5: Tikkertje op je lichaam – vermindert stress 140
- AA6: Zeg het met een knuffel – zegt meer dan woorden 141
- AA7: Aandacht voor je voeten – geeft gronding en kalmte 143
- AA8: De bodyscan – geeft rust en ontspanning 144
- AA9: Vlinderhouding – ontspant je bekken 145
- AA10: Oormassage – geeft snel energie 147
- AA11: Sabbelen op de muis van je hand – geeft snel ontspanning 148

Nieuwe richting – Dromen, doelen, visie	150
Verborgen schatten	152
N1: Een collage maken – zet je creatieve brein aan het werk	152
N2: Schrijven – geeft zelfinzicht	155
N3: Levensontwerp – ontwerp je ideale leven	158
N4: Levensontwerp in het kort – geeft zicht op je situatie	160
 Samen verder – In je relatie en vriendschappen	 164
S1: Vertellen en luisteren	169
S2: Ik zie, ik zie wat jij niet ziet	170
S3: Echt tijd voor elkaar nemen	173
S4: Verloren intimiteit hervinden in jezelf en je relatie	174
S6: Ezelbruggetjes voor goede communicatie	178
S7: Vriendschappen behouden, samen oud worden	180
S8: Omgaan met feestdagen	184
 Onvervulde kinderwens en vruchtbaarheidsbehandelingen –	
Feiten, cijfers en achtergrondgegevens in Nederland	190
Voortplantingsgeneeskunde werd geboren	193
Nieuwste ontwikkelingen van de laatste jaren	194
Cijfers en gegevens	196
Kansberekeningen zwangerschap	197
Overige informatie	198
Bronnen	199

DE (LICHAMELIJKE) IMPACT VAN VRUCHTBAARHEIDSBEHANDELINGEN

Als zwanger worden niet vanzelf gaat, bieden vruchtbaarheidsbehandelingen hoop. In onze medische wereld is veel mogelijk. Het is ook fijn als het lukt. In de media wordt er maar al te graag van de successen gesproken en daardoor lijkt het dat het vaak goed gaat. De realiteit is helaas anders. Veel stellen en alleenstaande vrouwen zitten jarenlang in de achtbaan van langlopende trajecten. Jaren van hoop, wanhoop en teleurstellingen die vaak als traumatisch ervaren worden. Ik kan dit persoonlijk bevestigen.

De behandelingen belasten je lichamelijk, emotioneel en vooral mentaal. De hormonen zorgen voor de nodige extra emoties. Iedereen ervaart het anders, maar ze maakten van mij een totaal ander mens. In mijn praktijk zie ik veel stemmingswisselingen, lichamelijke klachten en bijwerkingen tot jaren nadien. Vruchtbaarheidsbehandelingen zijn zwaar om te ondergaan. Het is een technisch proces in een ziekenhuis of kliniek in plaats van een liefdesdaad die voor je gevoel en gedachten thuis had moeten gebeuren. De behandelingen versterken bij veel mensen het machteloze en hulpeloze gevoel van verminderd vruchtbaar zijn en de onvervulde kinderwens. Als vrouw en man geef je letterlijk je hele privacy op en draag je de controle van je lichaam op gebied van zwanger worden over aan artsen. Met name als vrouw onderga je veel onderzoeken en behandelingen bij meerdere artsen omdat je follikelgroei en eisprong zich niet aan de agenda van jouw vertrouwde dokter aanpast. Met je hoofd kun je begrijpen dat hij of zij niet elke dag van de week beschikbaar kan zijn. Je bent daar natuurlijk van tevoren van op de hoogte gesteld. Neemt niet weg dat je je als vrouw in een zeer kwetsbare positie begeeft. Je geeft toestemming omdat je de allerliefste wens om mama te worden in vervulling wilt laten gaan. Je ervaart dat je geen andere keuze hebt dan al die intieme onderzoeken toe te staan door elke arts die aan je onderzoekstafel staat. Onbewust geeft dit stress in je lichaam waar je later nog last van kunt hebben. En laten we hierin je partner vooral niet vergeten. Hij of zij staat ernaast en kan vaak alleen maar toekijken, steun bieden en mee hopen. Ook als partner is het een lijdzaam proces van grote onzekerheid en onmacht.

Vruchtbaarheidsbehandelingen geven hoop voor je kinderwens. Daar doe je letterlijk alles voor en je zet er veel voor opzij. Alles voor je droom. Dat je het allemaal zo goed mogelijk wilt doen en niets aan het toeval over wilt laten, geeft ook spanning. In behandelperiodes biedt het relatief vaste stramien en de grote betrokkenheid van behandelaren houvast voor je hoop. Na terugplaatsing van een embryo begint het lange wachten en dat brengt wederom stress met zich mee. Elk friemeltje of kriebeltje in je lijf zou kunnen duiden op zwangerschap, maar ook op ongesteld worden. Veel vrouwen zeggen ook dat

BALANS

B3: EMOTIES TIJDELIJK PARKEREN – LEERT JE OMGAAN MET JE GEVOELENS

Soms kun je emoties en gedachten niet voor zijn. Met name emoties dienen zich aan en dan zijn ze er, met alle tamtam, fanfare, noem het maar op. Wegdrukken, onderdrukken, net doen alsof ze er niet zijn of ze te snel af willen zijn, is niet de oplossing. Doe je dit wel, dan is de kans groot dat ze je lastig blijven vallen. En altijd op de momenten dat jij het niet wilt.

In de vorige oefening had ik het over mediteren; stilte en rust opzoeken om het in je hoofd en lijf wat rustiger te krijgen. Je kunt jezelf ook trainen om je emoties letterlijk even te parkeren. Voor v
Je zit namelijk als het w
auto laadt. Sommigen zi
buien. Vervolgens bepa
Het mooie is dat je hier :

ZO DOE JE HET

Vijf stappen om je

1. Laat al je gedachte
waar alsof je erna
dat deze emoties je
ze je verhinderen c
2. Neem dan heel bev
'Ik ga mijn werk ge
3. Visualiseer vervolg
Start de motor en :
4. Doe de deur open c
die ene parkeerpla
5. En spreek dan uit:
maar ik kom strak
doet, even vriende

AA6: ZEG HET MET EEN KNUFFEL – ZEGT MEER DAN WOORDEN

Als er iets vervelends gebeurt binnen je relatie of een vriendschap dan hangt er vaak zo'n pijnlijke sfeer. Ook als je iemand anders heel verdrietig ziet zijn of als je zelf verdrietig bent en je partner, familielid of vriend(in) komt met goedbedoelde adviezen waar je niet op zit te wachten. Vaak hebben we dan de neiging om te reageren met woorden, om dingen uit te leggen, te verklaren of te verdedigen. Beter is het om juist niets te zeggen en te kiezen voor een flinke knuffel. Echt waar, een knuffel zonder woorden doet wonderen. Geef elkaar een innige knuf het vaker. Het doet jou goed

Knuffelen is elkaar direct a
contact met elkaar. Knuffel
den. Knuffelen brengt je lich
lichamelijke en mentale gez
om stress tegen te gaan en :

Ben je alleen? Doe dan d
Het lijkt misschien raar om
zorgt voor exact hetzelfde e
kalmeren, waar je ook bent.

ZO DOE JE HET:

1. Leg je rechterhand on
Je armen zijn nu gekr
2. Breng nu de focus naa
neus. Doe dit minima
er zijn komen.
3. Als je merkt dat je rus
Voel eens hoe je er nu

L2: VOETMASSAGE MET TENNISBAL – GEEFT ENERGIE EN ONTLAADT STRESS

Je voeten dragen je gewicht, elke dag weer. Ze zorgen voor stabiliteit bij staan en bewe-
gen. En ze vormen letterlijk de basis van je lichaam. Aandacht voor je voeten stimuleert
een goede doorstroming in je lichaam, het kalmeert en ontspant je en zorgt ook voor
warme voeten. Dit alles ondersteunt het proces om de pijn, boosheid en verdriet van je
onvervulde kinderwens te verzachten.

Daarbij staan al je lichaamsdelen en organen in directe verbinding met de diverse plek-
ken op je voetzolen, tenen en zijkanten van je voeten. Door je voetzolen te rollen met een
tennisbal worden je voeten en al die plekjes gemasseerd. Je brengt de aandacht letterlijk
terug naar je basis waarde
geeft ontlading van stress
zeer effectief. Altijd toepas

ZO DOE JE HET:

1. Ga staan en trek je s
2. Leg een tennisbal op
de tennisbal heen. V
Varieer de druk wa
Dit rollen stimuleert
het ook pijnlijk kan z
eens terug. Je zult zi
3. Zet dan je rechtervo
tussen je rechter- en
4. Wissel vervolgens na
Zet dan na het rollen
is in je lichaam.



L12: SLAPEN – HERSTELT JE ENERGIE

Slecht inslapen, niet kunnen doorslapen, eindeloos piekeren, geen energie hebben
overdag. Het zijn veelgehoorde klachten, ook in mijn praktijk. Een (nog) onvervulde
kinderwens zorgt nu eenmaal voor spanning en stress en dat heeft vaak effect op slapen.
Voldoende slaap is essentieel om vitaal te blijven. Maar ook diep kunnen slapen en
doorslapen is belangrijk. Sterker nog: het is pure noodzaak om te kunnen ontladen van
alles wat je op een dag meemaakt. En bij ziekte, tegenslagen, stress of teleurstellingen is
het juist van groot belang om goed en diep te slapen. Het is de manier voor je lijf om te
rusten en bij te tanken.

11 tips voor beter slapen:

1. Maak alleen gebruik van je bed om erin te slapen. Zo associëren je lichaam en
brein je bed alleen met slaap, en niet met allerlei andere activiteiten. Als je niet
binnen 15 minuten kunt inslapen, stap dan uit bed en ga in je woonkamer zitten
met gedempt licht. Zet een kop thee en nip die langzaam leeg met gesloten ogen.
Niet je mobiel checken, niet de tv aanzetten. Zodra je merkt dat je moe wordt, ga
direct weer in bed liggen. Voorkom dat je in slaap valt op de bank of in een stoel.
2. Je krijgt je eigen biologische klok pas terug door een vast slaapritme. Ga naar bed

Onvervulde kinderwens – verborgen lichamelijke impact

100 tips om je leven in B.A.L.A.N.S te brengen

Kinderen krijgen, het lijkt zo vanzelfsprekend. Maar wat als het niet lukt en je onverwacht een medisch traject in moet, een kind verliest of als je voorgoed afscheid moet nemen van je kinderwens? Het zijn diepgaande processen die onzichtbare sporen achterlaten, zowel mentaal als fysiek. Simone Sinjorgo ondervond dat aan den lijve. Ze besloot haar ervaringen, als ongewild kinderloze vrouw én als therapeut, in te zetten om anderen te begeleiden bij het omgaan met het verlies.

Met 'Onvervulde kinderwens – verborgen lichamelijke impact' wil Simone het onderwerp bespreekbaar maken en inzicht geven in wat een (nog) onvervulde kinderwens met het lichaam en leven van mensen doet. Daarom deelt ze haar persoonlijke verhaal en ervaringen. Wat dit boek werkelijk uniek maakt, is de B.A.L.A.N.S-methodiek die Simone zelf ontwikkelde. B.A.L.A.N.S staat voor Bewustwording, Ademhaling, Lichaam, Aanraking, Nieuwe richting en Samen verder. De 6 hoofdstukken bevatten informatie en concrete handvatten om mensen die het overkomt te helpen stappen te zetten in het omgaan met hun onvervulde kinderwens. De ruim 100 praktische tips en oefeningen zijn bedoeld om een positieve bijdrage te leveren aan hun leven en dat van hun dierbaren. Daarnaast is dit boek er ook voor iedereen die er beroepsmatig mee te maken heeft.

Simone Sinjorgo

Als lichaamsgericht psychosociaal therapeut en relatietherapeut ondersteunt Simone vrouwen, mannen en stellen bij alles wat ze tegenkomen door hun onvervulde kinderwens en kinderloosheid. Ze begeleidt voor, tijdens en na fertiliteitstrajecten, maar ook bij het maken van keuzes rondom adoptie, draagmoederschap, sperma- of eiceldonatie.

"Dit boek is nooit 'uit'. Ik heb het geschreven speciaal voor jou. Niet alleen om te lezen, ook om te gebruiken. Gebruik het zoals jij dat wilt. Leg het op je nachtkastje, stop het in je tas, neem het mee op reis en sla het open bij het onderwerp waar jij op dat moment behoefte aan en steun bij nodig hebt. Het is echt mogelijk om een nieuwe, zinvolle draai aan je leven te geven. Ik gun het je van harte." – Simone

ISBN 9789090330983

