

Informatiegids na verlies in je zwangerschap

Renee

begeleiding na verlies in je zwangerschap

Renee. Begeleiding na abortus en miskraam I Norlingerweg 1B 9321VG Peize
www.reneebegeleiding.nl I info@reneebegeleiding.nl I 06-42532823
BTW NL005171221B72 I BIG 39917526201 I KVK 95700587



De informatiegids na verlies van je zwangerschap

Via de website www.reneebegeleiding.nl heb je deze informatiegids aangevraagd.

Dat betekent dat je iemand bent of kent die te maken heeft (gehad) met het verlies van zijn of haar zwangerschap of misschien wel meerdere zwangerschappen. Dat is ontzettend verdrietig en kan heel eenzaam voelen, maar weet, **je bent niet alleen**!

In deze informatiegids vind je geen medische informatie over zwangerschapsverlies.

Je vindt hier een overzicht van **boeken, films, muziek en organisaties** die je **steun** kunnen bieden. Deze informatie kan **troost** bieden op momenten dat je graag alleen met je verlies aan de slag wil.
Deze lijst is niet volledig, voel je vrij om jouw kennis te delen, zo maken we samen deze lijst completer.

Merk je dat jij hierna behoefte hebt aan meer informatie over zwangerschapsverlies? Kijk dan ook eens op mijn website naar de informatieve **blogs** die ik heb geschreven, over bv de psychologische impact van een miskraam of het effect op je relatie.

Of luister eens mee tijdens een van de **webinars** die ik maandelijks organiseer. De data zijn aan de informatiegids toegevoegd. Meld je aan en je ontvangt de link om **gratis** mee te kijken.

Vind je het fijn om met lotgenoten in contact te komen? Loop dan eens mee op een van de **wandelingen** die ik maandelijks organiseer. De data vind je ook in deze informatiegids.

Ik ben er graag voor je. **En ik luister met liefde naar je**, geheel gratis en vrijblijvend.

Volg je me al op instagram? @reneebegeleiding
Ook op LinkedIn ben ik vrij actief: Renee Out

Liefs,

Renee

Renee. Begeleiding na abortus en miskraam I Norlingerweg 1B 9321VG Peize
www.reneebegeleiding.nl I info@reneebegeleiding.nl I 06-42532823
BTW NL005171221B72 I BIG 39917526201 I KVK 95700587



Algemene informatie over verlies

- Loss App – App en informatie over rouw.
- Steunpunt Nova – Ondersteuning bij verlies en rouw.
- Stille Levens – Informatie over overlijden van een kind.

Abortus

- SIRIZ – Informatie en ondersteuning bij abortus.
- FIOM – Psychosociale ondersteuning bij ongewenste zwangerschap en abortus.
- Podcast – Uitleg over de verschillende opties bij abortus.
- Abortuspil – De werking uitgelegd in een kort filmpje.
- Curettage – Uitleg over de operatie bij abortus.

Lotgenoten en steungroepen

- Lieve Engeltjes – Lotgenotencontact voor ouders die een kind verloren.
- Ouders Overleden Kind – Platform voor ouders die een kind hebben verloren.

Initiatieven

- Wereldlichtjesdag – Herdenkingsdag voor overleden kinderen.
- Baby Loss Awareness – Wereldwijd bewustwordingsinitiatief.

Herinneringen maken

- Stichting Still – Herinneringen creëren na verlies.
- Make a Memory – Herdenkingsproducten en herinneringen.
- Mijn Baby Buikje – Herinneringsmogelijkheden voor ouders.
- Werk na Verlies – Terugkeren naar het werk na verlies.



Kijken

Tip: kijk samen, dan kun je bespreken wat je raakt.

1. Documentaire / Film over rouw en verlies

- *A Man Called Otto*
  Film over een man die met verlies en rouw worstelt na het verlies van zijn vrouw.
- *Blonde*
  Fictief verhaal over Marilyn Monroe, met thema's van verlies, eenzaamheid en emotioneel trauma.
- David Kessler over rouw
  Wat niemand je vertelt over rouw.
- Joy – birth of IVF
  Film over het begin van IVF
- Just Our Heart
  Rouwen met rituelen
- "Maar je was er wél" – NPO Doc
  Documentaire over miskraam.
- Melk
  Korte film over kolven na een stilgeboorte.
- Rouwkost – Papa's rouwen ook
  Documentaire over vaders en rouw.
- *Pieces of a Woman*
  Over verlies van een baby tijdens een thuisbevalling en de nasleep voor het gezin.
- Romeo – Korte film
  Over stilgeboorte bij 27 weken, verschil in rouwen tussen man en vrouw.
- Stil – RTV Oost
  Documentaire over hoe ongedoopte, doodgeboren kindjes en hun ouders een stem kregen
- Sympathie vs empathie
  Verschil tussen sympathie en empathie.
- *Three Women*
  Documentaire over drie vrouwen en hun ervaringen met verlies en trauma.



2. Abortus / Vroege zwangerschap

- *4 maanden, 3 weken, 2 dagen*
  Film over illegale abortus in communistisch Roemenië en de impact op vrouwen.
- *April*
  Persoonlijk verhaal over zwangerschap, keuzes en verlies.
- *Dit is mijn verhaal*
  Documentaire over besluitvorming bij onverwachte zwangerschap
- Grensgevallen – NPO
  Over abortus.
  Quote: "Je kiest niet voor de dood, maar je kiest voor een ander leven. Hoe minder ruimte de ervaring krijgt, hoe meer deze neemt in het leven."
- *Never Rarely Sometimes Always*
  Over een tiener die een abortus probeert te regelen en de emotionele gevolgen ervan.
- *Obvious Child*
  Komische dramafilm over een jonge vrouw, onverwachte zwangerschap en abortus.

3. Gezins- en relatieverhalen

- *Blauwe ballen*
  Film over relaties, intimiteit en emoties binnen gezin en vriendschap.
- *Dead to Me*
  Serie over vriendschap, verlies en rouw na onverwachte sterfgevallen.
- *Erin Brockovich*
  Film over een vrouw die strijdt voor rechtvaardigheid en de impact op haar persoonlijke leven.
- *Fleabag*
  Serie over persoonlijke relaties, verlies, rouw en zelfreflectie.
- *Heb je geen kinderen?* – NPO Start
  Serie/documentaire over ouderschap en de keuzes die mensen maken.
- *Rabbit Hole*
  Verlies van een 4-jarige
- *Sweet Home Alabama*
  Romantische film over relaties, keuze tussen partner en familie.
- *This Is Us*
  Serie over gezin, verlies, rouw en familierelaties.
- *Up*
  Animatiefilm over liefde, verlies van een partner en het omgaan met verdriet.



4. Fictie / Historisch / Klassiek

- *Children of Men*
  Dystopische film over een wereld waarin geen kinderen meer worden geboren, thema's van verlies en hoop.
- *Gone with the Wind*
  Klassiek verhaal over liefde, verlies en overleven in de Amerikaanse Burgeroorlog.
- *Kinds of Kindness*
  Over menselijke relaties, keuzes en morele dilemma's (thema's van verlies en empathie).
- *Possesion*
  Romantisch-historisch drama over liefde, obsessie en persoonlijke verliezen.
- *Snow White: A Tale of Terror*
  Donkere hervertelling van Sneeuwwitje, fictief verhaal met verlies en strijd.
- *The Help*
  Over sociale ongelijkheid en persoonlijke verlieservaringen in Mississippi in de jaren '60.



Luisteren

Podcast

- Waar liefde gaat – podcast over rouw na verlies van je zwangerschap of rouw bij een onvervulde kinderwens

Muziek

- Spotify afspeellijst – Afleiding en rustgevende muziek.
- Kerstverhaal – De gestolen kerstboom

Mindfulness

- 10 minuten mindfulness bodyscan
- 5 minuten mindfulness audio



Lezen

1. Miskraam / Stilgeboorte

- *Rouwen na het verlies van je baby* – Katy Beckers
  Handboek voor ouders die een baby verliezen.
- *In de zee van mama's buik* – Leen van den Berg
  Verwerking van verlies door verhalen en illustraties.
- *Alles komt goed* – Renee Brouwer
  Persoonlijke verhalen over omgaan met verlies.
- *Dag liefje* – Anja Dalhuisen
  Om voor te lezen aan je overleden kindje
- *Ben ik de enige?* – Shirin Dilmaghani
  83 verhalen gebundeld over verlies
- *Stille baby's* – Christine Geerinck
  Over verlies van een baby tijdens de zwangerschap.
- *Vallende veertjes* – Monique Hurkmans
  Over verwerking en troost na verlies.
- *Kindje in de wolken* – Wanda Ottens
  Boek voor kinderen en ouders over verloren kindje.
- *Mama had een baby in haar buik* – Femke van Midden
  Voor kinderen en ouders, uitleg over zwangerschap en verlies.
- *Er was eens een zieltje* – Marie Claire van der Bruggen
  Symbolisch verhaal over verloren kinderen.
- *Zonnekind* – zonnekinderen.org
  Herdenkingsverhalen en steun voor ouders.
- *Voor altijd ons kind* – Marjolein Visser
  Herinneringen en rouwverwerking na verlies van kind.
- *Altijd een kind tekort* – Jeanette Rietbergen
  Over verdriet en rouw bij verlies van een kind.
- *Miskraamsels* – Judith Taanman
  Persoonlijk verhaal over herhaalde miskramen.
- *De echo van mijn kind* – Harm Wagermakers
  Persoonlijke verhalen over zwangerschap en verlies.
- *Wenskind* – Gaby Rasters
  Het verlangen naar een kind en rouw na verlies.
- *Als je een prille zwangerschap verliest* – Bernard Zpitz
  Gids over emotionele verwerking bij vroeg verlies.



2. Rouw / Verlies kind

- *Alles komt goed* – Renee Brouwer
  Persoonlijke verhalen over omgaan met verlies.
- *Terugkeer naar huis* – Marie Claire van der Bruggen
  Verwerking van verlies door verhalen en poëzie.
- *Sprookje van de dood* – Marie Claire van der Bruggen
  Symbolische verhalen over overlijden en rouw.
- *Maar ik hield al wel van je* – Marjolijn de Cocq
  Over gemis en liefde bij verlies.
- *Anders* – Elsemieke Corvers
  Omgaan met verlies en anders zijn na rouw.
- *Lieve Boris* – Anja Dalhuisen
  Voor kinderen over verlies en afscheid nemen.
- *Mandala's en lava* – Katrien Debevere
  Een rauw, doorleefd verhaal over moederschap, zwangerschapsverlies en de weg naar heling.
- *Ik zie je overal, voor altijd* – Yannic Han Biao Federer
  Stilgeboorte vanuit het perspectief van vader
- *De mijne zijn de liefste* – Magda Hengst
  Kinderboek over gemis en liefde in een samengesteld gezin.
- *Sara en Liv* – Suzan Hilhorst
  Verlies van 2 dochters vlak na de geboorte
- *Onder water* – Annet Hulst
  Roman over rouw en verwerking.
- *Vingerafdruk van verdriet* – Manu Keirse
  Psychologische gids over rouw en verwerking.
- *Dag meisje* – Marit Leeuwenhart
  Persoonlijk verhaal over verlies van kind.
- *In mijn voetsporen* – Sarah Meuleman
  Over verwerking van verlies en herinneringen.
- *Samen verder na verlies van een kind* – Beate Matznetter
  Handboek voor ouders die een kind verloren.
- *Mama, ik kom jou wel troosten* – Brigit Nieuwensteijn
  Troost en verwerking voor kinderen na verlies.
- *De rode ballon* – Nadja Sever
  Fictief verhaal over rouw en verlies.
- *Het rouwt in jou* – Christine Vandenhole
  Handboek over rouwverwerking bij kinderen en ouders.
- *Een regenboog in jou* – Christine Vandenhole
  Troost bij verlies van kind, symboliek van regenboogkind.



- *Papa's rouwen ook* – Bjorn Visser
  Verhalen over vaders en rouw bij verlies van kind.
- *Onno, een bijzonder broertje* – Hannelore Waeles
  Verhaal over verlies van een broertje en verwerking.
- *Straal, Stella straal* – Veerle Wouters
  Inspirerend verhaal over omgaan met verlies.
- *Het leven zonder* – Juliette Zwaan Zwagemakers
  Verlies vlak na de geboorte

3. Abortus / Onverwachte zwangerschap

- *Het drama in de moederschoot* – Alfred Austermann
  Over abortus en ethiek.
- *Man en abortus* – Basti Baroncini
  Perspectief van mannen bij abortus en betrokkenheid partner.
- *De Janes* – Heather Marshall
  Over clandestiene abortusklinieken en vrouwenrechten.
- *Onverwacht* – Sanne van der Hout
  Persoonlijk verhaal over onverwachte zwangerschap en keuzes.

4. Fertiliteit

- *Wonderkind verwacht* – Marieke Poelmann
  Van medisch traject naar zwangerschap vol vertrouwen
- *Stilte voor de storm* – Lianne Zandstra
  Als kinderen krijgen niet lukt

5. Spiritueel / Troost

- *Kinderen uit de lichtjes wereld* – Ruth Meijer
  Over overleden kinderen en lichtwereld.
- *Van aarde mens tot lichtwezen* – Monique Plaisier
  Over overgang van leven naar spiritueel bestaan.
- *Boodschappen van kinderen uit de spirituele wereld* – Mercedes Sharrocks
  Communicatie met overleden kinderen; spiritueel perspectief.

6. Hechting / Psychologie

- *Attachment and loss* – John Bowlby
  Klassiek werk over hechting en verlies.



- *Houd me vast* – Sue Johnson
  Over hechting, relaties en emotionele binding.
- *Verlieskunde* – Herman de Monnink
  Over de psychologie van rouw en verlies.

7. Fictie / Symbolisch verlies

- *Maar ik hield al wel van je* – Marjolijn de Cocq.
  Over gemis en liefde bij verlies.
- *Het voorval* – Annie Ernaux
  Persoonlijke reflecties over verlies en afscheid.
- *De Mitsukoshi troostbaby company* – Auke Hulst
  Roman over verlies, troost en menselijke relaties.
- *Sem het Eskimootje* – Nicole Vennik - Klijn
  Symbolisch verhaal voor kinderen over een ICSI vruchtbaarheidsbehandeling.

8. Kinderboeken

- *Lieve Boris* – Anja Dalhuisen
  Voor kinderen over verlies en afscheid nemen.
- *Mama, ik kom jou wel troosten* – Brigit Nieuwensteijn
  Troost en verwerking voor kinderen na verlies.
- *In de zee van mama's buik* – Leen van den Berg
  Verwerking van verlies door verhalen en illustraties.
- *Sammie* – Annemarie van Bokhoven
  Over een kind dat overlijdt en de impact op gezin.
- *Magische zaadjes* – Veerle van den Broek – Rombout
  Over kinderen die met hulp van een zaaddonor zijn ontstaan.
- *De mijne zijn de liefste* – Magda Hengst
  Kinderboek over gemis en liefde in een samengesteld gezin.
- *Dag lief muisje, woezel en pip* – Guusje Nederhorst
  Afscheid van een dierbare
- *Mijn kleine grote broer / zus* – Sanne Ovaere
  Voor kinderen die een broer of zus verloren hebben.
- *Kindje in de wolken* – Wanda Ottens
  Boek voor kinderen en ouders over verloren kindje.
- *Een regenboog in jou* – Christine Vandenhole
  Troost bij verlies van kind, symboliek van regenboogkind.
- *Dag meisje* – Marit Leeuwenhart
  Persoonlijk verhaal over verlies van kind, geschikt voor jongeren.



- *De rode ballon* – Nadja Sever
  Fictief verhaal over rouw en verlies voor kinderen.
- *Sem het Eskimootje* – Nicole Vennik - Klijn
  Symbolisch verhaal voor kinderen over een ICSI vruchtbaarheidsbehandeling.
- *Onno, een bijzonder broertje* – Hannelore Waeles
  Verhaal over verlies van een broertje en verwerking.

Als het donker is om je heen, zit er niets anders op

dan een poosje te wachten tot je ogen aan de duisternis zijn gewend.

Renee. Begeleiding na abortus en miskraam I Norlingerweg 1B 9321VG Peize
www.reneebegeleiding.nl I info@reneebegeleiding.nl I 06-42532823
BTW NL005171221B72 I BIG 39917526201 I KVK 95700587



Haruki Murakami – Norwegian Wood



Renee

begeleiding na verlies in je zwangerschap

Ben jij op zoek naar een luisterend oor na je verlies? Ontmoet je graag lotgenoten? Loop dan mee!



5 km
Geen verplichtingen

Parkeerplaats
Uitkijktoren
de Onlanden 10:30



14 december 2025
11 januari 2026
15 februari 2026
15 maart 2026
12 april 2026
10 mei 2026
14 juni 2026
12 juli 2026
13 september 2026
11 oktober 2026
8 november 2026
13 december 2026

www.reneebegeleiding.nl
insta: reneebegeleiding



Renee

begeleiding na verlies in je zwangerschap

Ben jij op zoek naar een luisterend oor na je verlies? Ontmoet je graag lotgenoten? Loop dan mee!



5 km
Geen verplichtingen

Parkeerplaats
Uitkijktoren
de Onlanden 10:30



10 januari 2027
14 februari 2027
14 maart 2027
11 april 2027
9 mei 2027
13 juni 2027
11 juli 2027
12 september 2027
10 oktober 2027
14 november 2027
12 december 2027

www.reneebegeleiding.nl
insta: reneebegeleiding



Renee

begeleiding na verlies in je zwangerschap

Heb jij behoefte aan praktische en compacte informatie na verlies van je zwangerschap?



Luister dan mee tijdens deze gratis webinars

19:30
Vanaf je bank

Aanmelden voor link via de website of DM



6 oktober live!
3 november 2026
1 december 2026
5 januari 2027
2 februari 2027
3 maart 2027
8 april 2027
10 mei 2027
7 juni 2027
6 juli 2027
6 september 2027
7 oktober 2027
2 november 2027
13 december 2027

www.reneebegeleiding.nl
insta: reneebegeleiding



Wie ben ik?



Mijn naam is Renée Out, ik ben **arts** en gespecialiseerd in de begeleiding van vrouwen en hun partners na het **verlies van hun zwangerschap(pen)**.

Alles wat ik leerde tijdens mijn geneeskunde opleiding vond ik interessant, maar niets veroverde mijn hart. Tot mijn co-schap gynaecologie, daar werd ik geraakt. De puurheid die ik daar zag rondom een kinderwens is magisch.

Ineens zijn dingen die soms zo belangrijk lijken, niet meer zo belangrijk.
Iedereen is gelijk hierin, geld, opleiding, gezondheid, het zijn allemaal geen garanties voor het ontstaan van een zwangerschap en uiteindelijk een gezond kind.

Verlies kan ons allemaal overkomen.

En dat terwijl we juist het gevoel kunnen hebben dat we de enige zijn als we er doorheen gaan.

Mede daarom wil ik er graag zijn voor vrouwen en hun partners die te maken hebben (gehad) met verlies van hun zwangerschap of onvervulde kinderwens. Zodat je voelt dat je **niet alleen** bent in je verlies, zodat je het **gesprek met je partner** blijft voeren en dus samen blijft staan in dit verlies maar vooral zodat je de **toekomst weer durft aan te kijken**.

Naast 1:1 begeleiding geef ik **lezingen** voor ouders en **onderwijs** aan artsen.
Tevens ben ik initiatiefnemer van de petitie voor **rouwverlof** bij verlies vóór 24 weken.
En ben ik host van de **podcastserie** 'waar liefde gaat' waarin mensen na zwangerschapsverlies hun verhaal delen.
Tot slot ben ik vaste **columnist** voor Freya magazine.

Wil je meer van me weten?
Heb je het gevoel dat je **iets wil** met het verlies van je zwangerschap, heb je **zelf al het een ander geprobeerd** maar merk je dat wat extra ondersteuning fijn kan zijn?
Wil je weten hoe je weer in **gesprek kan raken met je partner**? Zonder dat het zwaar of emotioneel wordt?
Of wil je **gewoon stil staan** bij wat er allemaal is gebeurd en jezelf verder ontwikkelen?

Laten we dan eens **vrijblijvend** bellen.
Ik luister graag naar je.

Renee. Begeleiding na abortus en miskraam I Norlingerweg 1B 9321VG Peize
www.reneebegeleiding.nl I info@reneebegeleiding.nl I 06-42532823
BTW NL005171221B72 I BIG 39917526201 I KVK 95700587