



EEN ZACHTE EERSTE STAP NAAR JEZELF TERUGVINDEN NA
HYPEREMESIS GRAVIDARUM

werkboek

VERDER NA HG

Je zwangerschap is voorbij.
Maar misschien ben jij nog aan het herstellen.





Welkom!

Praktijk NONA | HG Coaching

Je lichaam heeft een enorme prestatie geleverd, maar dat betekent niet dat jij meteen weer de oude bent. Dit werkboek helpt je stil te staan bij wat HG met je heeft gedaan, en bij wat jij nu nodig hebt om verder te kunnen.

Je zwangerschap is voorbij, maar misschien ben jij nog aan het herstellen. Misschien dacht je dat alles vanzelf zou verbeteren: dat je je oude zelf weer zou zijn, dat je lichaam normaal zou voelen, dat de herinneringen aan HG zouden vervagen. Maar misschien merk je dat het anders loopt.

Je kunt dankbaar zijn voor je kind én tegelijk verdriet hebben om wat je hebt meegemaakt. Opgelucht dat het voorbij is én toch schrikken van geuren, eten, lichamelijke sensaties of herinneringen. Je kunt functioneren terwijl je vanbinnen nog niet terug bent.

Daarom is dit werkboek er.

Niet om te bepalen wat je moet voelen of om jouw HG tot een probleem te maken. Maar om stil te staan bij jou, bij wat HG met je heeft gedaan, en vooral bij wat jij nu nodig hebt om verder te kunnen.

Helga 



Inhoud



1. Herkennen: HG laat niet zomaar los
2. Hoe gaat het écht met mij?
3. Wat heb ik achtergelaten tijdens HG?
4. Wat draag ik nog met me mee?
5. Mijn lichaam na HG
6. Van overleven naar leven
7. Wat heb ik nu nodig?
8. Mijn eerste kleine stap
9. Nog één vraag voor jou
10. Super gedaan!



HG is voorbij. Maar wat is er eigenlijk voorbij?

Tijdens HG kan je wereld heel klein worden. Eten. Drinken. Medicatie. Slapen. Overleven. Een ziekenhuisbezoek. Weer proberen iets binnen te houden.

01

Dingen die voorheen vanzelfsprekend waren, kunnen ineens ingewikkeld worden.

En terwijl je lichaam bezig is met overleven, kan er weinig ruimte overblijven voor jezelf.

Ook na de zwangerschap kan de impact nog merkbaar zijn. De Nederlandse richtlijn voor HG benadrukt daarom dat er ook na HG aandacht moet zijn voor psychisch functioneren, uitputting en de gevolgen van de ziekte.

Herken jij dit?

- ☐ Ik ben opgelucht dat HG voorbij is.
- ☐ Ik merk dat ik nog snel overprikkeld of uitgeput ben.
- ☐ Bepaalde geuren, voedingsmiddelen of situaties kunnen iets bij mij oproepen.
- ☐ Ik vind het moeilijk om terug te denken aan mijn zwangerschap.
- ☐ Ik voel verdriet om wat ik heb gemist.
- ☐ Ik heb het gevoel dat ik mezelf ergens onderweg ben kwijtgeraakt.
- ☐ Mensen om mij heen lijken te denken dat het inmiddels wel weer goed gaat.
- ☐ Ik merk dat een volgende zwangerschap veel vragen of spanning oproept.
- ☐ Ik weet eigenlijk niet goed wat ik nu nodig heb.

Welke zin raakt jou het meest?

.....

.....

Hoe gaat het écht met jou?

Misschien is dit een vraag die je jezelf niet vaak meer stelt.

Niet:

Kan ik alweer werken?

Kan ik voor mijn kind zorgen?

Kan ik weer eten?

Maar:

Hoe gaat het écht met mij?

Geef per onderdeel een cijfer van 0–10.

Mijn energie: / 10

Mijn vertrouwen in mijn lichaam: / 10

Mijn rust: / 10

Mijn plezier: / 10

Mijn gevoel van mezelf zijn: / 10

Mijn vertrouwen in een eventuele volgende
zwangerschap: / 10

Kijk niet naar wat volgens jou 'goed' zou moeten zijn.
Kijk alleen naar waar jij nu staat.

Hoe gaat het écht met jou?

Vervolg

Waar heb je op dit moment de meeste behoefte aan?

- ☐ Rust
- ☐ Erkenning
- ☐ Mijn verhaal kunnen vertellen
- ☐ Meer vertrouwen in mijn lichaam
- ☐ Begrijpen wat HG met mij heeft gedaan
- ☐ Verwerken wat er is gebeurd
- ☐ Weer voelen wie ik ben
- ☐ Vooruit kunnen kijken
- ☐ Praten over een volgende zwangerschap
- ☐ Anders, namelijk:
-

Wat ben je kwijtgeraakt?

HG heeft soms niet alleen invloed op je lichaam.

Misschien veranderde ook je beeld van jezelf.

Misschien was je gewend om sterk, zelfstandig, actief of zorgzaam te zijn.

En ineens had je hulp nodig bij de meest gewone dingen.

Neem even de tijd voor deze zinnen:

Voor HG was ik iemand die.....
.....

Tijdens HG veranderde er aan mij.....
.....

Wat ik het meest heb gemist van mezelf is.....
.....

Wat ik graag weer terug zou willen halen is.....
.....

En misschien is er ook iets veranderd dat niet terug hoeft.
Wat heb ik geleerd over mezelf dat ik mee wil nemen?
.....
.....

Wat draag je nog met je mee?

Sommige herinneringen verdwijnen niet omdat de zwangerschap voorbij is.

Misschien zijn er momenten waar je nog steeds lichamelijk op reageert.
Een geur. Een bepaalde maaltijd. Een ziekenhuis.
Een infuus. Een medicijn. Een kamer. Een geluid.
Of juist een gevoel.
Je hoeft hier niet diep in te gaan.

Schrijf alleen op wat je herkent:

Iets wat mij nog kan triggeren is.....

.....

Wat ik dan merk in mijn lichaam is.....

.....

Wat ik op zo'n moment nodig heb, is.....

.....

Je hoeft een herinnering niet weg te krijgen om verder te kunnen.
Het kan al helpen om te herkennen: dit is een herinnering aan toen. Ik ben nu hier.



Mijn lichaam na HG

Misschien voelt je lichaam inmiddels weer als 'van jou'.
Misschien nog niet helemaal.

Sta eens stil bij deze vraag

Als mijn lichaam kon vertellen wat het heeft meegemaakt, wat zou ze dan zeggen?

.....
.....

En deze

Wat heeft mijn lichaam nu van mij nodig?

- | | | |
|--|---|-----------------------------------|
| ☐ Rust | ☐ Voeding | ☐ Beweging |
| ☐ Slaap | ☐ Zachtheid | ☐ Grenzen |
| ☐ Aandacht | ☐ Medische ondersteuning | |
| ☐ Anders: | | |

Eén kleine manier waarop ik deze week beter voor mezelf kan zorgen:

.....
.....



Van overleven naar leven

Tijdens HG was de vraag misschien vooral:
Hoe kom ik deze dag door?

Na HG mag er langzaam weer een andere vraag ontstaan:
Hoe wil ik mijn leven nu leven?
Je hoeft daar geen groot antwoord op te hebben.

Maak de volgende zinnen af:

Ik wil weer meer...	
Ik verlang naar...	
Ik wil mezelf toestemming geven om...	
Iets waar ik opnieuw nieuwsgierig naar ben...	
Een stukje van mezelf dat ik weer wil ontmoeten...	



Wat heb ik nu nodig?

Kijk naar je antwoorden en kies maximaal drie dingen die op dit moment belangrijk voor je zijn.

Ik heb behoefte aan:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Kan ik mezelf hierin iets geven?

.....

Waar heb ik iemand anders voor nodig?

.....

Dat kan iemand uit je omgeving zijn, maar ook je huisarts, verloskundige, HG Coach, psycholoog of een andere passende professional. De Nederlandse HG-richtlijn adviseert om bij psychische klachten, hoge lijdensdruk of ernstige beperkingen in het functioneren passende professionele hulp te betrekken.

Jouw volgende stap

Je hoeft vandaag niet alles op te lossen.

Kies één kleine stap.

- ☐ Ik plan eindelijk een gesprek over wat ik heb meegemaakt.
- ☐ Ik vertel iemand hoe het écht met me gaat.
- ☐ Ik schrijf mijn HG-verhaal op.
- ☐ Ik ga beter luisteren naar de signalen van mijn lichaam.
- ☐ Ik geef mezelf toestemming om nog niet 'klaar' te zijn.
- ☐ Ik zoek informatie over hulp na HG.
- ☐ Ik onderzoek wat ik nodig heb voordat ik opnieuw zwanger wil worden.
- ☐ Ik maak ruimte voor iets waar ik blij van word.

Mijn eerste stap is:

.....

Ik ga dit doen op:

.....

Nog één vraag voor jou

Als je één ding mocht veranderen aan hoe er na
jouw HG voor jou is gezorgd...

Nog één vraag voor jou
Als je één ding mocht veranderen aan hoe er na jouw
HG voor jou is gezorgd...
Wat zou dat zijn?

Misschien is jouw antwoord precies waarom het zo belangrijk is
om niet alleen te kijken naar hoe je zwangerschap is geëindigd,
maar ook naar hoe het nu met jou gaat.

Je hebt HG doorstaan.
Nu mag er ook weer ruimte komen voor jou.

Super gedaan!

Je hebt de tijd genomen om stil te staan bij wat HG voor jou heeft betekend, wat je misschien nog met je meedraagt en wat jij nu nodig hebt. Misschien heeft dit werkboek je nieuwe inzichten gegeven. Misschien zijn er juist vragen ontstaan. Ook dat is waardevol



Mijn tip: kies één ding uit dit werkboek dat je is bijgebleven en doe daar de komende tijd iets mee. Een gesprek aangaan, iets opschrijven, een grens aangeven of simpelweg wat meer ruimte maken voor jezelf. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. **Een kleine stap kan al een begin zijn.**

En misschien merk je dat je graag wat verder wilt kijken naar wat HG met jou heeft gedaan en hoe je weer meer vertrouwen, rust en regie kunt ervaren.

Wanneer je de behoefte voelt, nu of later, begeleid ik je hier graag bij.

Vertrouw op jouw volgende stap.

Liefs, *Helga* 

