

MEDIAMAP



MAMA, DOE JE OGEN MAAR STIL MIRJAM VAN ES

- PERSBERICHT
- BOEKINFORMATIE
- AUTEUR
- HANDRIJKINGEN
- DOWNLOADS

“ EEN KIND
DAT ZO WELKOM WAS
EN EEN PLAATS HAD
MOETEN KRIJGEN
IN ONZE WERELD ”

GA DIRECT NAAR:

PERSBERICHT

BOEKINFORMATIE

AUTEUR

HANDREIKINGEN

DOWNLOADS

CONTACT



MAMA, DOE JE OGEN MAAR STIL

‘IEDER MENS IS UNIEK, EN ROUWT OOK OP EEN EIGEN MANIER’

Onlangs is het boek *Mama, doe je ogen maar stil* uitgekomen van Mirjam van Es. Op een indringende en oprechte wijze schrijft Mirjam over de periode rondom het overlijden en de geboorte van haar zoontje en de jaren daarna. Veerkracht, respect, liefde en de rauwe rouwkant worden belicht in het leven wat hieruit volgt.

In 2017 wordt Mirjam voor de tweede keer moeder. Zij is met haar partner al trotse ouders van een dochter. Het gaat echter mis in de zwangerschap en hun tweede kindje, een zoontje, komt nog voor de geboorte te overlijden. Een kind dat zo welkom was en een plaats had moeten krijgen in onze wereld.

Verlies en rouw

Wanneer een zwangerschap fout loopt, kom je als ouders, maar ook je familie en je nabije vrienden in een emotionele aardbeving terecht. Je verwachtingen en je dromen worden aan diggelen geslagen. Je moet de brokstukken bijeen rapen en proberen terug aaneen te voegen.

Mirjam: ‘Verlies en rouw is normaal. We maken het allemaal mee. Rouw hebben we nodig na een verlieservaring. Ieder mens is uniek, dus rouwt ook op een eigen manier. Voor vele mensen is verlies en rouw een onderwerp wat moeilijk is om over te praten. Angst om de ander nog verdrietiger te maken, angst voor eigen gevoelens, niet weten hoe erover te beginnen of wat dan te zeggen, dus maar zwijgen. Dit maakt juist dat de rouwende zich nog meer alleen voelt staan.’

Rouwwereld

Na het overlijden van haar zoontje is kwam Mirjam nog meer in de rouwwereld terecht. ‘Het viel mij op dat er weinig echt goede therapeuten zijn die weten hoe hierin te begeleiden. Er wordt vaak nog over verwerken gesproken, terwijl rouw niet te verwerken is, je leert er mee leven. De wereld draait heel hard door, mensen gaan door, durven er niet naar het verlies te vragen, zijn bang voor de reactie. Werkgevers die je zo snel mogelijk weer op de werkvloer willen zien. De maatschappij is prestatiegericht en gejaagd. Rouw wordt zo steeds meer een eenzaam en onbegrepen gebeuren. Daar sta je dan alleen met je rouw!

Er mocht meer veranderen op het gebied van rouw. Want vroeg of laat krijgt iedereen ermee te maken. Een verlies van een dierbare, maar ook een scheiding, verlies van werk, verlies van gezondheid, hebben allemaal met rouw en verlies te maken.’

Met haar kennis en ervaring wist zij een goede professionele verbreding neer te zetten met haar opleiding Begeleiden bij rouw en verlies. In haar praktijk begeleidt Mirjam kinderen,

PERSBERICHT GAAT VERDER OP VOLGENDE PAGINA

jongeren en volwassenen die te maken krijgen met verschillende verlieservaringen. 'Ieder mens en ieder verlies is uniek. Hoe je rouwt is dus ook uniek.' Daarnaast verzorgt ze workshops en lezingen over verlies en rouw en kunnen bedrijven bij haar terecht voor een traject op maat.

Verdriet anders leren vasthouden

Manu Keirse schreef het voorwoord: 'Verwerken van zo'n groot verlies kan niet, er kan geen punt achter gezet worden. Verdriet blijft, je zal het anders leren vasthouden. Je leert ermee leven en het leven zal altijd anders zijn.'

Dit boek beschrijft hoe rauw rouw kan zijn en geeft inkijk in het leven en het hart van mensen die met het verlies van een prille zwangerschap en met het sterven van hun kind worden geconfronteerd.'

Strijd tussen leven en dood

Het verhaal van Mirjam geeft de strijd weer tussen leven en dood en laat zien dat stil geboren kinderen er nog steeds zijn.

Het persoonlijk verhaal van Mirjam is voor eenieder die zelf of in de eigen omgeving te maken heeft met stil geboren kinderen. Erkenning en herkenning voor ouders die eenzelfde ervaring hebben meegemaakt.

Ook voor professionals die vanuit hun beroep in de gezondheidszorg, hulpverlening en uitvaartbranche hiermee te maken krijgen. Dit boek gaat namelijk niet over dood maar over leven en over iedereen die daarin het leven durft te omarmen.

Het boek *Mama, doe je ogen maar stil* is te bestellen op

<https://www.zorgboeken.nl/shop/zorg-en-welzijn/mama-doe-je-ogen-maar-stil/>

Nadere informatie:

Anneke Bakker Uitgever, SAAM Uitgeverij
06-24157478 | 2e Loosterweg 102,
2182 CL Hillegom
info@saamuitgeverij.nl | www.saamuitgeverij.nl



BOEKINFORMATIE

MIRJAM VAN ES
MAMA, DOE JE OGEN MAAR STIL**Titel:** Mama, doe je ogen maar stil**Subtitel:** Hoe ons zoontje stil geboren werd**ISBN:** 9789492261861**Pagina's:** 246**Paperback****Link:** <https://www.zorgboeken.nl/shop/zorg-en-welzijn/mama-doe-je-ogen-maar-stil/>**Auteur:** Mirjam van Es**Categorie:** zorg&welzijn, rouw&verlies**Verkrijgbaar vanaf december 2021**

In 2017 wordt Mirjam voor de tweede keer moeder. Zij is met haar partner al trotse ouders van een dochter. Het gaat echter mis in de zwangerschap en hun tweede kindje, een zoontje, komt nog voor de geboorte te overlijden.

Mirjam schrijft op een indringende en oprechte wijze over de periode rondom overlijden, geboorte en de jaren daarna. Veerkracht, respect, liefde en de rauwe rouwkant worden belicht in het leven wat hieruit volgt. Het verhaal van Mirjam geeft de strijd weer tussen leven en dood en laat zien dat stil geboren kinderen er nog steeds zijn.

Het persoonlijk verhaal van Mirjam is voor eenieder die zelf of in de eigen omgeving te maken heeft met stil geboren kinderen. Erkenning en herkenning voor ouders die eenzelfde ervaring hebben meegemaakt.

Ook voor professionals die vanuit hun beroep in de gezondheidszorg, hulpverlening en uitvaartbranche hiermee te maken krijgen. Dit boek gaat namelijk niet over dood maar over leven en over iedereen die daarin het leven durft te omarmen.

HOE ONS ZOONTJE STIL GEBOREN WERD

Het verhaal van hun bijzondere mannetje Melle die met de vogels mee terug vloog naar waar hij vandaan kwam en hun bijzondere dochter Luna die het leven leeft met al haar wijsheid.

Een boek, waarin de rauwe rouwkant beschreven wordt.

Een boek waarin de liefde voelbaar is.

Een stukje spiritueel met een nuchterheid geschreven.

Een hulp voor hulpverleners, een kijkje in het leven van zo'n mama, zo'n mama die afscheid heeft moeten nemen van een kindje, iets wat niet hoort, niet mag en toch zo vaak gebeurt.

Een herkenning, troost voor medemensen die hun kindje verloren hebben.

Een boek voor iedereen die probeert te begrijpen wat het is om je kindje te verliezen.

Dromen die afbrokkelen, de hoop, de toekomst, de pijn, de rauwe rouw, de schoonheid, de trots.

Een zusje die haar broertje verliest.

De wijze woorden van een klein dapper meisje.

MIRJAM VAN ES MAMA, DOE JE OGEN MAAR STIL



Naam: Mirjam van Es



Over de auteur:

Als verpleegkundige heeft Mirjam 13 jaar in de zorg gewerkt. In 2007 behaalde ze vervolgens het diploma Energetisch natuurgeneeskundig therapeut. In datzelfde jaar startte ze met haar eigen complementaire praktijk Amabile.

Na het overlijden van Melle wilde Mirjam haar praktijk sluiten. 'Ik kon het niet meer en ik wilde het niet meer. Maar mijn dochter liet mij wat anders zien. Zij liet mij zien hoe puur je om kan gaan met een verlies. Een puurheid, een fijngevoeligheid die ik zelf ook zo belangrijk vind in het leven, in het contact met anderen.'

Na acht maanden ging Mirjam weer in haar praktijk aan het werk. Met haar kennis en ervaring wist zij een goede professionele verbreding neer te zetten met haar opleiding Begeleiden bij rouw en verlies

In haar praktijk begeleidt Mirjam kinderen, jongeren en volwassenen die te maken krijgen met verschillende verlieservaringen. 'Ieder mens en ieder verlies is uniek. Hoe je rouwt is dus ook uniek.' Daarnaast verzorgt ze workshops en lezingen over verlies en rouw en kunnen bedrijven bij haar terecht voor een traject op maat.

www.mirjamvanes.nl | info@mirjamvanes.nl



MIRJAM VAN ES
begeleiding bij verlies en rouw

Handreikingen uit het boek

In haar boek is haar ervaring te lezen, een persoonlijke verhaal. 'Geen één ervaring is hetzelfde, echter heb ik wel ervaren dat de vele thema's die terugkomen in mijn boek bij vele ouders ook terugkomen, te denken aan; het verdriet, de pijn, de rauwe rouw golven, de eenzaamheid, het verlangen, goede ervaringen, minder goede ervaringen, de wereld in het ziekenhuis, de wereld thuis, de liefde, de vriendschappen, de teleurstellingen, de verbinding, de veranderingen.' Onderstaand een aantal handreikingen van Mirjam die in het boek verder omschreven staan.

- Verlies en rouw is normaal. We maken het allemaal mee. Rouw hebben we nodig na een verlieservaring. Ieder mens is uniek, dus rouwt ook op een eigen manier.
- Praat erover. Voor vele mensen is verlies en rouw een onderwerp wat moeilijk is om over te praten. Angst om de ander nog verdrietiger te maken, angst voor eigen gevoelens, niet weten hoe erover te beginnen of wat dan te zeggen, dus maar zwijgen. Dit maakt juist dat de rouwende zich nog meer alleen voelt staan.
- Degene met een diep verlies gaat door een moeilijke tijd heen. Het is een eenzaam gebeuren. Het grote verdriet wat er al is krijgt er extra verdriet bij als hij/zij ook nog genegeerd wordt. Als je niet weet wat te zeggen, zeg dan dat, 'ik weet niet wat te zeggen'. Dan hoor je vanzelf wel terug waar de ander het over wilt hebben.
- Het leven gaat heel hard door maar niet voor de ouders en andere gezinsleden. Door dit te realiseren, hierbij stil te staan, kan hulp in praktische zin heel fijn zijn. Bied maar aan wat je kan betekenen en voer dit uit.
- Wees zelf als rouwende duidelijk. Geef maar aan wat je wel en niet fijn vind. Rouw is zo persoonlijk.
- Voor de omgeving; wees nieuwsgierig! Nieuwsgierig naar wat er gebeurd is, naar de gevoelens van de ander, laat vertellen en luister. Durf verdiepende vragen te stellen, zo ontstaan de mooiste gesprekken die voor beide partijen erg waardevol zullen zijn.
- Niks is zo erg voor de ouders als dat het kind(je) verzwegen wordt. Dan is het pas echt dood. Noem en betrek het kind(je) bij speciale momenten, maar juist ook zomaar eens tussendoor.

PERSBERICHT GAAT VERDER OP VOLGENDE PAGINA

MIRJAM VAN ES MAMA, DOE JE OGEN MAAR STIL

- Mannen rouwen anders als vrouwen. Wees bedacht op de verschillende manieren van rouwen. Dit is al zo verschillend per persoon en wordt vaak nog extra versterkt door opvoeding, sociale omgeving en tussen man en vrouw.
- Onderschat de wijsheid van een kind niet. Betrek ze zoveel mogelijk bij het overlijden, de uitvaart en de periode daarna. Ze voelen en zien vaak meer dan je denkt.



↑ PERSBERICHT GAAT VERDER OP VOLGENDE PAGINA

DOWNLOADS

MIRJAM VAN ES MAMA, DOE JE OGEN MAAR STIL

BEELD - HOGE RESOLUTIE



ARTIKELN IN WORD

-  [PERSBERICHT](#)
-  [BOEKINFORMATIE](#)
-  [AUTEUR](#)
-  [HANDREIKINGEN](#)



Trotse uitgever van het boek:
Mama, doe je ogen maar stil

Anneke Bakker
2e Loosterweg 102
2182 CL Hillegom

(06) 24 15 7478
saam.uitgeverij@gmail.com

SAAMUITGEVERIJ.NL