



Sterker in je schoenen na zwangerschapsverlies

Binnen 6 weken kun je beter
omgaan met je verdriet, angst en
onzekerheid, zodat er ruimte
komt voor rust en vertrouwen

www.eccoachingdelft.nl



**Je wordt minder
overvallen door
emoties en het
vertrouwen in jezelf
en een nieuwe
zwangerschap groeit.**

www.eccoachingdelft.nl



Stel je voor dat je....

- aan je verlies kunt denken zonder dat het je volledig overspoelt
- erover kunt praten zonder je daarna leeg en uitgeput te voelen
- kunt uitkijken naar een nieuwe zwangerschap, zonder allesoverheersende angst



Ik zie jou

Dat je je kindje moest laten gaan
dat in jouw lichaam was ontstaan

Dat je het niet kon behouden
terwijl je er al zo van was gaan houden

Dat alles stilstaat in je leven
en het langer duurt dan even

Dat genieten niet meer lukt
en je de dagen niet meer plukt

Dat je er niet over praat
uit angst dat iemand je verlaat

Dat het klaar moet zijn met je verdriet
en iedereen verder leeft, maar jij niet

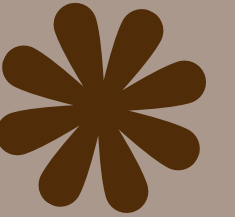
Daar sta je dan alleen
met de pijn, de leegte, het gemis

En dat niemand om je heen
meer écht ziet hoe het met je is.

- Esther Cozijnsen -



Na drie miskramen en een stilgeboorte was ik opnieuw zwanger. Ik wist niet wat ik met mezelf en de zwangerschap aan moest. Ik kon niet blij zijn. Ik dacht oprecht dat het voor mij niet meer mogelijk was om ervan te genieten.



Relativeren en doorgaan hielp niet meer. Wat ik nodig had, was leren omgaan met mijn verlies, mijn verdriet, mijn angst en mijn schuldgevoelens.

Het proces dat ik toen doorliep, bracht me iets wat ik echt niet had verwacht; een fijne zwangerschap, in rust en vertrouwen. Ik kon weer écht genieten, ondanks de angst. Dat dit na vier verliezen nog mogelijk was, had ik niet voor mogelijk gehouden.

Ik gun elke vrouw die het intense verdriet van zwangerschapsverlies kent, een fijne zwangerschap. Waarbij niet de angst, maar de liefde overheerst. Daarom deel ik al mijn kennis en ervaring graag met jou.

Binnen 6 weken merk je dit in je dagelijkse leven...

Je hoofd voelt rustiger

Je gedachten blijven minder malen, je ligt minder lang wakker en kunt sneller ontspannen.

Je wordt minder overspoeld door emoties

Verdriet, angst of schuldgevoelens kunnen er zijn, zonder je volledig over te nemen.

Je weet wat je nodig hebt op moeilijke momenten

Je herkent eerder wanneer iets te veel of te confronterend wordt en kunt daar beter naar handelen.

Gesprekken met je partner zijn steunend

Je begrijpt beter hoe jullie van elkaar verschillen en kunnen erover praten zonder vermijding, ruzie of misverstanden.

Sociale situaties kosten minder energie

Je kunt aangeven wat je wel of niet wilt doen of bespreken, zodat je je minder schuldig of uitgeput voelt.

Werk voelt minder zwaar

Je kunt je aandacht beter verdelen, je stelt grenzen waar nodig en merkt dat het werk je minder leeg trekt.

Een nieuwe zwangerschap voelt minder beangstigend

Je weet hoe je kunt omgaan met angstige gevoelens en gedachtes en weet wat je kunt doen op momenten dat de spanning oploopt.

Wat er ook gebeurt, je hebt de juiste handvatten

Of je nu opnieuw zwanger wordt of opnieuw verlies ervaart, je weet hoe je jezelf kunt ondersteunen.





Zo kom je sterker in je schoenen te staan



Stilstaan

Hoe lang heb jij écht stilgestaan bij alles wat is gebeurd rondom je zwangerschapswens, zwangerschap(pen) en verlies? Vaak doen we dat veel te weinig omdat we niet weten hóe we dat moeten doen. In dit traject geef je je verlies de aandacht die het verdient, zodat je daarna weer écht verder kunt.



Balans vinden

Je verlies vormt je. Of je wil of niet. Het vormt jou, je partner, jullie relatie, gezin en toekomst. Het verdient een passende plek in je leven. Iedereen doet dat op een eigen manier. In dit traject ontdek je wat bij jou (en je partner) past. Zodat het lichter wordt. Stap voor stap vind je jouw balans; verder leven met verdriet en gemis, maar óók met liefde, plezier en vertrouwen.

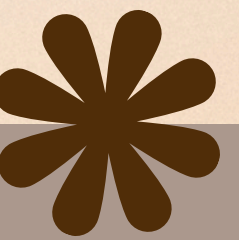


Praktische handvatten

Na je verlies kom je regelmatig moeilijke momenten tegen: de uitgerekende datum, geboortedatum, feestdagen, je partner die er anders mee omgaat, een babyshower of kinderfeestje, zwangeren in je omgeving, je werk hervatten, onbegrip, ongevraagde adviezen, een nieuwe zwangerschap. In dit traject krijg je de handvatten waarmee je ook dán steviger in je schoenen staat.

Voor vrouwen en koppels

www.eccoachingdelft.nl



Dit traject is voor vrouwen en koppels die:

- Hun zwangerschapsverlies serieus willen nemen
- Merken dat ze er alleen of samen niet uitkomen
- Behoeftte hebben aan gespecialiseerde begeleiding
- Niet willen blijven afwachten tot het “vanzelf beter wordt”
- Willen herstellen op hun eigen tijd en tempo
- Behoeftte hebben aan 1:1 contact met een ervaringsdeskundige psycholoog
- Met meer vertrouwen naar de toekomst willen kijken

Wat klanten zeggen over mijn begeleiding na verlies...

 **Jacintha Schippers**
5 reviews

★★★★★

Na 20 weken zwangerschap moesten mijn man en ik afscheid nemen van ons zoontje. Zo'n intens verdriet en zo'n diepe pijn had ik nog nooit eerder gevoeld en al vrij snel kreeg ik het gevoel dat alleen de gesprekken met maatschappelijk werk in het ziekenhuis niet voldoende voor mij zouden zijn.

Ik ben heel erg dankbaar dat ik Esther heb gevonden. Al snel had ik het gevoel dat mijn leven langzaam aan weer een stukje lichter werd. De pijn en het verdriet waren er nog steeds, maar stukje bij beetje ervoer ik hiernaast ook steeds meer gevoelens van liefde en dankbaarheid. Ik leerde dat het verdriet en alle andere gevoelens er mochten zijn en dat juist het maken van ruimte hiervoor helpt om verder te gaan. Nu lukt het me om het leven stukje bij beetje weer op te pakken, als trotse moeder van een zoon, die ik altijd zal vasthouden in mijn hart met oneindige liefde.

 **Christine**
1 review

★★★★★

Esther heeft mij enorm geholpen...! Na vele miskramen wist ik niet goed hoe ik verder moest. Ik was steeds zo verdrietig en moe, maar dacht dat het "erbij hoorde" en dat het vast wel ooit zou slijten. Esther gaf me handvatten hoe ik met mijn verdriet om kon gaan en tegelijkertijd hoe ik met vertrouwen weer de toekomst in kon. De vele miskramen zijn nog steeds even verdrietig, maar het zit me minder hoog en ik kan nu vooral met liefde praten over de kindjes die we verloren zijn.

Ik gun dit elke vrouw die op welke wijze dan ook te maken heeft of heeft gehad met zwangerschapsverlies!

 **Eva Schouwenburg**
1 review

★★★★★

Ik ben naar Esther gegaan voor miskraambegeleiding. Ondanks dat ik zelf wat nuchter ben ingesteld, heb ik er erg veel aan gehad. De oefeningen, tips en begeleiding hebben mij weer een stap verder geholpen, waardoor ik weer vertrouwen heb gekregen in mijzelf. Ik vond Esther een betrokken coach die goed aansloot bij wat ik nodig had op dat moment. Ze gaf mij een veilig gevoel. Ik voel me sinds haar begeleiding een stuk beter. Het is een aardige investering, maar dat is het ook zeker waard!

EC Coaching

4,9 ★★★★★ 42 reviews

 **Bart van Putten**
5 reviews

★★★★★

Esther heeft mijn vrouw en mij goed geholpen met de verwerking van onze twee miskramen. Ze heeft goede oefeningen die ons hebben geholpen bij de verwerking van het verdriet.

 **Petra Overweel**
8 reviews · 6 foto's

★★★★★

Zeer aan te bevelen. Esther's begeleiding is warm en professioneel. Ze begrijpt waar je doorheen gaat. Het traject heeft mij uit de overlevingsstand geholpen en rust gebracht. Het is de investering meer dan waard geweest.

Hoi Esther,

ik wil graag even iets met je delen. Ik heb gister van iedereen die ik tegenkwam gehoord dat ik zo straal. Ja, ik voel zoveel rust en verbondenheid. Zo bijzonder! 🙏

Wat klanten zeggen over een nieuwe zwangerschap of nieuw verlies...

In de korte tijd dat we wisten dat ik zwanger was, hebben we jouw tips toegepast om het zoveel mogelijk liefde te geven, welke wending de situatie ook zou nemen. Dit heeft veel rust gegeven en zijn we ook echt dankbaar voor! Dat wilde ik nog even expliciet benoemen 😊

15:23



Michelle Barendse

2 reviews



Ik ben bij Esther gekomen na een fertiliteitstraject van vier jaar gelukkig met succes. Ik miste de verbinding met het kindje in mijn buik omdat ik nog erg op mijn hoede was, bang om het te verliezen na de teleurstellingen van het traject. Esther heeft mij geholpen de pijn van het slopende traject te verwerken en daardoor kon ik de verbinding wel aangaan.



Nienke van Deijl

2 reviews



Na 4 miskramen heb ik hulp gezocht bij Esther, zij heeft mij enorm geholpen om de verbinding met mijn kindjes te herstellen. Ik voel weer rust en vertrouwen. Ik ben niet meer elke dag bezig met mijn verliezen. Ook kan ik met mijn zoon van 5 veel beter praten over de 4 kindjes die er niet meer zijn. Zo verweef ik ze meer in ons leven. Nu ben ik opnieuw zwanger en durf ik meer op mijn gevoel te varen. Ik durf de verbinding aan te gaan en voel vertrouwen. Ik ben Esther enorm dankbaar voor wat ze voor mij en mijn gezin heeft betekend.

Tim zei het net nog, Esther is het zo iedere euro waard geweest

12:05

We doen het zelf maar voelt echt alsof je een waardevol onderdeel bent van dit proces

12:05



Ik slaap nog steeds zo goed!! 😊
Verder ook heel rustig en eigenlijk geen vragen of obstakels tot nu toe. Vandaag weer een supergoede echo gehad. 9.1 weken nu

14:58

Misschien herken je dit...

- je hoofd staat nooit echt uit
- je bent moe, maar slapen lukt niet
- je schrikt van je eigen gedachten
- je wilt erover praten, maar weet niet hoe
- of je zegt niets, omdat het dan “weer over jou gaat”
- je voelt je schuldig richting je partner
- of boos, omdat jullie het zo anders beleven
- mensen zeggen dat je “verder moet”
- terwijl jij voelt dat je vast zit
- je bent bang voor een nieuwe zwangerschap
- maar ook om níét zwanger te worden
- je lichaam voelt onveilig
- en je vertrouwt jezelf niet meer zoals vroeger

En soms vraag je je af:
komt het ooit weer goed met mij?



Start snel met je herstel

Sterker in je schoenen na zwangerschapsverlies
Start: 30 maart 2026

Omdat dit de eerste editie is, kun je nu instappen voor een speciaal tarief.

Nu €347,- (later €647,-)

Inclusief:

Het meest uitgebreide online traject voor herstel na zwangerschapsverlies

Twee 1:1 coachgesprekken van 1 uur met mij (gespecialiseerd psycholoog en lifecoach)

Bonussen

- **Twee extra calls** van 30 minuten
- **Gratis boek**; 'Het rouwt in jou' of 'Als je een prille zwangerschap verliest'



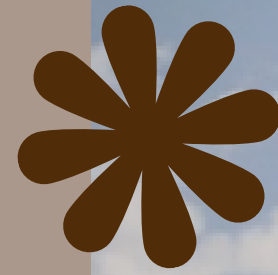
www.eccoachingdelft.nl



Je hoeft het niet alleen te doen

Ik was al snel weer in staat om op een positieve manier met de toekomst en een nieuwe zwangerschap bezig te zijn. Ik weet zeker dat ik daar zonder de hulp van Esther veel langer over had gedaan.

Suzanne



Wil je niet langer alleen worstelen met je emoties?
Dan kun je ervoor kiezen om het samen te doen. Ik
loop graag met je mee.

 Meld je hier aan

Sterker in je schoenen na zwangerschapsverlies



www.eccoachingdelft.nl