

Vroue in die bres: Hoe hanteer ek 'n miskraam

Die oomblik wanneer 'n vrou uitvind dat sy swanger is, ontstaan daar 'n baie spesiale band in haar hart met die ongebore kind. Om 'n miskraam te hê te midde van al hierdie opwinding, of as die baba dood gebore word, is geweldig ontstellend en dikwels die oorsaak dat vrouens in ernstige depressie verval. Mense kan baie onsimpatiek optree deur bv. te sê dat die ma nie die kind geken het nie of dat sy jonk genoeg is om weer 'n baba te hê. Die volgende is inligting en 'n paar riglyne om jou te help om vir jouself te bid of vir iemand wat 'n baba a.g.v. 'n miskraam verloor het.

1. **Erkenning** – Wanneer iemand 'n miskraam gehad het of 'n kindjie dood gebore word, is een van die moeilikste dinge om te erken dat dit wel gebeur het en nie verneder te voel of jouself te blameer nie. Bid dat God Sy liefde en Sy gedagtes aan so 'n vrou sal openbaar en haar die genade sal gee om te aanvaar dat Hy verstaan en haar graag wil troos (**2 Kor.1:3**).

EENVOUDIGE GEBED: Here, help my om die liefde wat U vir my het te ken en te glo U is liefde. Help my om in U en in U liefde te bly in hierdie moeilike tyd (**1 Joh.4:16**).

2. **Woede/ teleurstelling** – Gevoelens van woede teenoor 'n eggenoot, vriende, familie of selfs teenoor God mag na 'n miskraam voorkom. Dit gebeur omdat so 'n vrou iets verloor het wat niemand kan vervang nie. Bid vir haar dat sy haarself nie sal blameer vir wat gebeur het nie. Vra dat die Here haar emosies sal aanraak, genees en herstel van woede, teleurstelling en smart.

EENVOUDIGE GEBED: O Here, help my om nie van U af weg te draai nie. Hou my aan die lewe, dan sal ek U Naam aanroep! Here, almagtige God, laat dit weer met my goed gaan, verskyn tog tot my redding! (**Ps.80:18-19**).

3. **Rasionalisering** – 'n Vrou wat 'n miskraam gehad het, probeer dikwels om te kompenseer vir die verlies deur die leemte met iets anders te probeer vul, bv. met eet. Bid dat God vir so 'n vrou ware wysheid sal gee in haar situasie en haar sal help om weer gesonde gewoontes aan te kweek en nie haar liggaam sal verwaarloos nie. Bid dat sy met alles na God sal gaan en nie van Hom sal weghardloop nie.

EENVOUDIGE GEBED: God wat vrede gee, maak my volkome toegewyd sodat ek geheel en al na gees, siel en liggaam onberispelik bewaar sal wees wanneer ons Here Jesus Christus weer kom. Ek vertrou op U wat getrou is, wat my by die naam roep, doen dit asseblief vir my (**1 Tess.5:23-24**).

4. **Depressie** – Na 'n miskraam is vroue gewoonlik bitter hartseer en huil hulle baie. Hulle het behoefte aan alleenwees en om die buitewêreld heeltemal uit te sluit. Bid dat hulle tyd sal maak om nie net alleen te wees nie, maar om tyd by die Here deur te bring, al is dit net om Sy teenwoordigheid in te drink. Vra dat hierdie 'n tyd sal wees waarin hulle God sal ervaar soos nog nooit tevore nie. Bid ook vir hulle dat hulle 'n goeie vriendin in hulle vertrouwe sal neem sodat hulle nie heeltemal van alles geïsoleer sal word nie. Vra dat hulle dit nooit sal oorweeg om hulle eie lewens te neem nie.

EENVOUDIGE GEBED: Here Jesus Christus en my God en Vader wat my liefhet en aan my deur U genade blywende troos en goeie hoop gegee het, troos my hart en versterk my in elke goeie woord en daad (**2 Tess.2:16-17**). Gee vir my 'n vriend op wie se liefde ek altyd kan reken (**Spr.17:17**).

5. **Aanvaarding** – As sulke vroue deur hulle verlies gewerk het, sal daar 'n diep vrede in hulle harte kom. Hulle mag soms nog 'slegte' dae beleef soos wanneer hulle iets hoor wat hulle herinner aan hulle hartseer of wanneer hulle 'n kindjie of 'n ander verwagte vrou sien. Bid dat hulle in hierdie 'slegte' dae hulle troos in die Here sal vind en nie terug sal val in algehele wanhoop of depressie nie.

EENVOUDIGE GEBED: Here, wie het ek in die hemel behalwe U? Daar is niks in die hemel of op die aarde wat vir my meer beteken as U nie. Al is ek afgetakel na liggaam en gees, God is my sterkte; aan Hom behoort ek vir altyd (**Ps.73:25-26**).

6. **Ken jou lewensmaat** – Dit is belangrik om te onthou dat albei ouers intense emosies beleef en dat dit maklik is om die rug op mekaar te draai, vervreemd te raak of bang te wees om met mekaar oor die miskraam of die dood te praat. Vra dat die Here vir hulle genade en moed sal gee om met mekaar oop gesprekke te hê oor dit wat met hulle gebeur het. Bid dat hulle oop en eerlik sal wees en dat hulle verhouding hierdeur sal verdiep, dat hulle gereeld saam sal bid en weer hulle lewens as 'n paartjie aan God sal gee.

EENVOUDIGE GEBED: Here, Ek roep U Naam aan, genees ons gebroke harte en verbind ons wonde as 'n paartjie (**Ps.147:3**). Mag wat ek sê en wat ek dink tog vir U aanneemlik wees, Here, my Rots en my Verlosser (**Ps.19:15**).

7. **Ontmoeting met jou familie en vriende** – Familie en vriende is die grootste bron van praktiese ondersteuning in so 'n moeilike tyd. Soms is dit nodig dat iemand met 'n professionele terapeut of berader gaan gesels om dit wat gebeur het, te verwerk. Bid dat God vir hulle begrypende en ondersteunende familie en vriende sal gee wat nie sal probeer om hulle probleme vir hulle op te los nie, maar mense wat vir hulle sal omgee en vir hulle sal bid. Bid dat hulle gewillig sal wees om hulle harte oop te maak.

EENVOUDIGE GEBED: Here, help my om diegene wat hartseer is te verstaan, te ondersteun en voor te bid (**Ps.116:3**).

8. **Julle is nie alleen nie** – Daar sal tye kom wanneer mense wat dieselfde smart as hulle ondervind het, hulle paai sal kruis. In tye soos die sal hulle ander uit hulle eie ervaring kan help. Bid dat hulle nog meer troos sal vind deur te begin om ander wat ook 'n miskraam gehad het, te troos en vir hulle te bid.

EENVOUDIGE GEBED: Here, ek dank U dat U die Vader is wat U ontferm en die God wat in elke omstandigheid uitkoms gee, wat my in elke moeilikheid help sodat ek ook weer ander kan bemoedig met dieselfde bemoediging waarmee God ons bemoedig het (**2 Kor.1:3-4**).

9. **Wees dankbaar** – Loof die God wat gebede antwoord. Loof die Here wat ons self in ons gebrokenheid om die blye boodskap te bring aan mense wat in nood is, om die wat moedeloos is op te beur, om vir die gevangenes vrylating aan te kondig, vryheid vir die wat opgesluit is, om almal wat treur, te vertroos, om vir hulle eer te gee in plaas van smart, vreugde in plaas van droefheid, blydschap in plaas van hartseer; dat hulle genoem sal word Bome van Redding wat deur die Here geplant is om Sy roem te vermeerder (**Jes.61:1-3**).

(Suid-Afrikaanse hulplyne: *Compassionate friends* (ondersteuning vir ouers), tel.: 011 440 6322 of *Fertel Helpline* (onvrugbaarheid en miskrame), sel: 072 104 8352).