

#ikhaddeen miskraam

Vertellen dat je zwanger bent: superleuk. Vertellen dat je een miskraam hebt gehad: liever niet. Als het misgaat, praten we daar weinig over. Best gek, want zo'n twee op de tien zwangerschappen eindigt in een miskraam. TEKST RONNE THEUNIS

Waarschijnlijk is het de grootste angst van elke vrouw die zwanger is: je ongeboren kind verliezen. En die angst begint bij de meesten al meteen na de positieve test. Want terwijl je begint te fantaseren over het nieuwe leven in je buik, wil je ook 'eerst maar eens die eerste drie maanden doorkomen'.

BLIJ BABYNIUWS Zo'n twee op de tien zwangerschappen eindigt in een miskraam en in driekwart van de gevallen gebeurt dat in de eerste drie maanden, vertelt gynaecoloog Simone Broer. 'Officieel spreken we tot zestien weken van een miskraam. Als de zwangerschap wordt afgebroken, betekent dat meestal dat de embryo niet goed was aangelegd. Dan stoot je baarmoeder die af, de natuur is wat dat betreft streng. Na acht weken waarin de vrucht 'conform termijn' is gegroeid, halveert de kans op een miskraam en bij tien weken halveert de kans nog eens. De meeste vrouwen maken hun zwangerschap daarom pas bekend als ze de driemaandengrens hebben bereikt.' Want, als het voor die tijd toch misgaat, hoef je het nieuws ook niet aan je omgeving te vertellen. Die zou daar ook maar van schrikken. Blij babynieuws schreeuwen we van de daken, maar een miskraam houden we graag onder de pet. Maar waarom is het eigenlijk een taboe als het zo vaak voorkomt?

ZIJ WEL, IK NIET Miriam van Kreij van Miskraambegeleiding Nederland is coach en helpt vrouwen rond het verlies van een kind in de zwangerschap. Volgens haar is er inderdaad sprake van een groot taboe rondom miskraamverwerking, of zoals zij het noemt: verborgen verdriet. Dat vrouwen daar niet over praten, heeft volgens Van Kreij verschillende redenen. 'Het leven lijkt tegenwoordig maakbaar. Alles wat je wilt, lijkt binnen handbereik, als je er maar hard genoeg voor werkt. Als het niet lukt om een kind te krijgen, kan dat voelen als falen. Daarnaast schamen veel vrou-

wen zich dat anderen wel zwanger kunnen worden en zij niet. In hun ogen doet dat afbreuk aan hun vrouwelijkheid. En ze voelen zich schuldig: dat ze hun partner geen ouder kunnen maken en hun ouders geen opa en oma. Of dat ze minder hard hadden moeten werken of gezonder hadden moeten leven, om de miskraam te voorkomen. Ook aarzelen vrouwen om op hun werk te vertellen wat ze is overkomen, omdat ze niet willen dat hun baas weet dat ze bezig zijn met kinderen krijgen. Niet alleen vinden ze dat privé, je wilt ook geen carrièrekansen mislopen omdat je werkgever denkt dat je straks wel iets anders aan je hoofd hebt. En ook in vriendschappen kan het lastige situaties opleveren, bijvoorbeeld als de ene na de andere vriendin zwanger wordt en jij net een miskraam hebt gehad. Je wilt je vriendinnen niet belasten met je verdriet, maar al die zwangerschappen zijn wél confronterend. Dat kan voor beide partijen ongemakkelijk aanvoelen. Daarom kiezen veel vrouwen ervoor om er niet over te praten.'

WANNEER ZEG JE HET? Simone Broer krijgt vaak de vraag van zwangere vrouwen of ze hun prille zwangerschap al bekend mogen maken. 'Ik adviseer dan altijd dat ze moeten doen wat goed voelt. En ik denk dat het goed is je af te vragen: zou ik het ook delen met deze mensen als het misgaat? Ik denk wel dat het delen van het zwangerschapsnieuws het groter en 'echter' maakt: dat kan leuk zijn, maar maakt het misschien ook verdrietiger als het misgaat. Nederlandse vrouwen zijn vrij nuchter en ik heb het idee dat mensen tegenwoordig makkelijker over miskramen praten. Maar het blijft een gevoelig onderwerp, waar iedereen weer anders mee omgaat.' Volgens Van Kreij, die ongeacht de zwangerschapstermijn spreekt van een 'kindje', kan een miskraam een enorme impact hebben op →

‘JE VERLIEST NIET EENS ZOZEER EEN KIND, MAAR JE VERLIEST JE DROOM’

vrouwen en hun partners. En daarbij maakt het niet uit hoe lang je zwanger was of hoe lang geleden de miskraam is. ‘Verdriet kun je niet vergelijken. Want wat is erger: dat je na zes weken zwangerschap je kindje verliest op het toilet of dat je kind na vijftien weken veel te vroeg wordt geboren? Beide situaties kunnen traumatisch zijn.’

De klap komt ook extra hard aan als het misgaat, omdat stellen tegenwoordig veel bewuster voor een gezin kiezen, zegt Broer. Als de keuze eenmaal is gemaakt, willen ze ook geen dag langer wachten. Als die zo gewenste zwangerschap dan misgaat, voelt het alsof je droom van je wordt afgepakt. Het vruchtje was nog maar klein, soms leek het nog niet eens op een baby. Maar je verliest niet zozeer een baby, maar je droom. En je gaat weer terug naar de onzekerheid: of en wanneer je kinderwens in vervulling gaat. Die emoties worden nog weleens onderschat.’

Sanne (25) deelde om die reden haar verdriet alleen met haar man. ‘Ik was zo bang dat iedereen zou zeggen: “Ach, het was nog zo pril, zo erg is het toch niet?” Later kreeg ik daar spijt van, want toen ik het na een tijdje alsnog aan mijn familie vertelde en zij heel fijn reageerden, realiseerde ik me dat ik hun steun destijds goed had kunnen gebruiken.’

SMOESJES Ook Rinske (35) koos ervoor haar miskraam te verzwijgen. ‘Rationeel wist ik dat het beter was dat het zo was gelopen en ergens vond ik het ook wel mooi dat mijn lijf zelf aan de rem had getrokken. Maar het idee dat alles waarop we ons zo verheugden, nu in één klap niet meer doorging, maakte me intens verdrietig. En ik schaamde me dat ik het blijkbaar niet kon, baby’s maken. Daarom vertelde ik het alleen aan mijn ouders en beste vriendin en meldde ik me met een smoes ziek op mijn werk toen ik moest worden geuretteerd. Pas toen ik na twee miskramen eindelijk een goede zwangerschap had, heb ik verteld wat eraan

was voorafgegaan. Ik was verbaasd hoeveel mensen toen vertelden dat zij hetzelfde hadden meegemaakt. Maar ja, ik had er zelf dus ook nooit over gepraat.’

Dat hoort Van Kreij ook vaak in haar praktijk: als vrouwen eenmaal vertellen dat ze een miskraam hebben gehad, merken ze dat ze lang niet de enige zijn. Dan blijkt ineens dat die vriendin, collega of zelfs hun moeder ook één of meerdere miskramen heeft gehad. En dat ze veel aan elkaar hadden kunnen hebben, als ze dat van elkaar hadden geweten. Om die reden besloot Femke (36) juist om vanaf het begin open kaart te spelen. ‘Ik heb twee miskramen gehad. De vrucht kwam niet los en daarom liep ik de eerste keer nog drie weken rond met zwangerschapshormonen, waardoor ik heel emotioneel was. Ik heb het verteld aan vrienden, familie en collega’s, zodat ze rekening met me konden houden. Ik vond het bijzonder dat andere vrouwen toen ook hun ervaringen met mij deelden. Het gaf steun om te weten dat ik niet de enige was.’

Gedeelde smart is halve smart. Maar is het dan goed voor de verwerking om een miskraam meteen wereldkundig te maken? ‘Alleen als dat goed voelt,’ adviseert Van Kreij. ‘Niet iedereen vindt het prettig om uitgebreid over verdriet te praten. Je kunt je emoties ook op een andere manier de ruimte geven. Luister naar je gevoel: is er iemand waarbij je je veilig voelt en die je vertrouwt? Dan kan het opluchten om over je verlies te praten. Als je dat lastig vindt, kun je vrienden of familie ook een mail sturen over jullie situatie, waarin je aangeeft of en hoe je er verder over wilt praten. Of je schrijft met je partner een brief aan jullie ongeboren kind die je aan elkaar voorleest en dan bijvoorbeeld in een vuurkorf gooit. Iets tastbaars maken kan ook helpen, bijvoorbeeld een kunstwerk of (tijdelijk) altaartje. Geef, hoe dan ook, aandacht aan je gevoel. Er is namelijk iets essentieels verandert: je bent moeder geworden.’

LOMPE REACTIES Waar vrouwen het in real life vaak nog lastig vinden om over hun miskraam te praten, zijn op internet talloze websites waarop ze hun ervaringen delen. In 2017 startte de Amerikaanse psycholoog Jessica Zucker een online campagne om miskramen bespreekbaar te maken, omdat ze merkte dat er nog veel onbegrip is over de impact die het kan hebben. Ze riep vrouwen op om onder #ihadamiscarriage (‘ik had een miskraam’) hun verhaal te vertellen. En er werd massaal op haar oproep gereageerd.

Ook Van Kreij ziet dat niet iedereen even handig of begripvol reageert als iemand vertelt dat ze rouwt om haar ongeboren kind. ‘Mensen vragen dan bijvoorbeeld: “Ben je daar nu nóg mee bezig?” En ze gaan er vaak van uit dat een gezonde zwangerschap het verdriet van de miskraam oplost. Een nieuw kind brengt inderdaad vreugde en afleiding, maar je moet nog steeds het eerdere verlies verwerken.’ Wat kun je dan het beste zeggen tegen iemand die een miskraam heeft gehad? ‘Stel open vragen als: “Hoe voel je je?”’ adviseert Van Kreij. ‘En gebruik vooral geen oneliners als “Gelukkig heb je al een kind” of “Je bent nog jong, het komt wel goed.” Daarmee doe je afbreuk aan het verdriet.’

Daar kan Anne Sara (28) over meepraten. Ze kreeg lieve berichten toen ze open was over haar miskraam, maar ze verbaasde zich ook over sommige reacties. ‘Mensen zeiden dat het ‘gelukkig nu al gebeurde’, of dat er ‘vast iets mis was met het kindje’. Hoewel ik echt wel begreep wat ze bedoelden, vond ik het lastig om erop te reageren. Ook toen iemand zei dat ‘er vast snel een nieuwe zou komen’. Alsof ik hem zomaar kon inruilen.’

WAT VERTEL JE ZE? Heb je al oudere kinderen? Dan ben je misschien geneigd om je verdriet voor hen te verbergen en ook hen - als ze nog niet wisten dat je zwanger was - niet over de miskraam te vertellen. Toch adviseert Van Kreij om er wel met de andere kinderen in het gezin over te praten. ‘Vaak hebben ze toch al gevoeld dat er iets aan de hand is. Bedenk wat je wilt vertellen over jullie verlies: breng je het feitelijk of spiritueel? Hoe wil je het ongeboren kind een plek geven in jullie gezin en wat vertel je over je eigen verdriet? Wees je ervan bewust dat de lading bij dit soort onderwerpen vooral bij volwassenen zit; wij vinden het vooral zélf moeilijk om erover te praten. Voor kinderen liggen leven en dood veel dichterbij elkaar. Wat dat betreft kunnen we nog veel van ze leren.’ ♦

ER IS VEEL ONBEGRIP OVER DE IMPACT DIE EEN MISKRAAM KAN HEBBEN