

EXPERT

MISKRAAMBEGELEIDING



WIE IS MIRIAM VAN KREIJL?

Miriam is oprichter van Miskraambegeleiding Nederland. Ze wil ervoor zorgen dat alle vrouwen die een kind verliezen tijdens de zwangerschap optimale begeleiding krijgen. Zodat ze weer goed functioneren, thuis en op hun werk. Miriam begeleidt ouders en ze geeft trainingen aan verloskundigen, echoscopisten en coaches/therapeuten. Ze leert hen hoe ze deze vrouwen en hun partners het beste kunnen ondersteunen.

Fotografie © Jacqueline Spaans

HOEVEEL VROUWEN KRIJGEN TE MAKEN MET EEN MISKRAAM?

‘Eén op de vier vrouwen krijgt in haar leven één of meer miskramen. 10% van alle zwangerschappen met een positieve test eindigt namelijk in een miskraam. Dat komt neer op minimaal 20.000 miskramen per jaar.’

WAT DOE JE NA EEN VERDRIETIGE ECHO?

‘Wat veel voorkomt is dat stellen er bij een echo achterkomen dat er geen kloppend hartje (meer) is. Dan sta je als vrouw voor de keuze: wacht ik een spontane miskraam af, neem ik pillen om de miskraam op te wekken of ga ik voor een curettage in het ziekenhuis? Uit onderzoek blijkt dat het natuurlijke proces afwachten beter is voor je lichaam. Soms zijn vrouwen bang dat ze daarmee kostbare tijd verliezen voor een nieuwe zwangerschap, maar onderzoek laat zien dat dit niet zo is. Ze zijn vaak sneller zwanger dan na een curettage. Bovendien geef je jezelf de tijd om met aandacht bezig te zijn met je verlies. Dat is ook waardevol. Omdat je niet weet wanneer de bloeding begint en waar je op dat moment bent, kan dat voor onzekerheid zorgen. Het zou kunnen gebeuren op je werk, tijdens het autorijden of op een andere vervelende plek. Dat is voor sommige vrouwen een reden om toch voor pillen of een curettage te kiezen. Je verloskundige kan je helpen bij die keuze.’

WAT IS DE IMPACT VAN EEN MISKRAAM?

‘Een miskraam heeft invloed op alle aspecten van je leven: fysiek, emotioneel, relationeel. Je moet je toekomstbeeld aanpassen. Het maakt niet uit of je een miskraam doormaakt bij bijvoorbeeld zeven weken of 14 weken zwangerschap, je kunt verdriet namelijk niet meten of vergelijken. Ieder kind doet ertoe en verdient aandacht. Het is een verlies dat vraagt om een rouwproces. Soms is een vrouw zo bezig met het fysieke stuk, dat er pas maanden of jaren later ruimte komt voor de emotionele verwerking.’

HOE KAN EEN MISKRAAM EFFECT HEBBEN OP JE WERK?

‘Dat is heel persoonlijk. Soms kan werk een fijne afleiding zijn en soms is het te veel. Het is belangrijk om te weten dat je in Nederland ziek mag melden zonder opgaaf van reden. Dus weet dat je je werkgever niet op de hoogte hoeft te brengen van je miskraam als je dat niet wilt. Een miskraam en de emotionele verwerking ervan kosten ook energie. Dan kan het zijn dat je hoofd – tijdelijk – niet zo staat naar nieuwe projecten of carrièrekansen.’

VERTEL JE HET WEL OF NIET AAN JE COLLEGA'S?

‘Wanneer je er voor kiest je werkgever en/of je collega's niets te vertellen, kun je je eenzaam voelen op je werk. Je draagt een verborgen verdriet met je mee. Je ervaring delen kan zorgen voor begrip en verbinding. Maar verdriet duurt vaak langer dan medeleven. Collega's zullen de eerste dagen vragen hoe het gaat, maar gaan daarna vaak over tot de orde van de dag. Terwijl jouw verdriet meestal langer duurt. Er is dus geen goede of slechte manier. Het belangrijkste is dat je zelf bepaalt met wie je wat wel of niet deelt.’

WAAROM WORDT ER ZO WEINIG OVER GESPROKEN? IS HET EEN TABOE?

‘Ondanks dat miskramen veel voorkomen, wordt er weinig over gesproken. Verdriet is vaak ongemakkelijk voor je omgeving, helemaal omdat het verlies bij een miskraam niet zo tastbaar lijkt. Daarnaast hoor ik vaak dat vrouwen zich schamen omdat ze vinden dat hun lichaam heeft gefaald. Dat is niet nodig! Het kan iedereen overkomen. Vrouwen vinden soms dat ze niet mogen treuren. Omdat miskramen best vaak voorkomen of ‘omdat het nog zo pril was’. Daarmee doen ze zichzelf tekort. Je mag je gevoel serieus nemen.’

‘Wanneer je het vertelt op je werk, kun je je kwetsbaar voelen. Je laat namelijk blijken dat je kinderen wilt en

ermee bezig bent. In sommige organisaties leidt dat in de praktijk tot carrièreschade, ondanks de wetgeving die het moet voorkomen (zie dossier 2). Angst om je baan te verliezen of een promotie mis te lopen, kan een reden zijn om er niet open over te zijn.’

WAT RAAD JE VROUWEN AAN? HOE KUN JE EEN MISKRAAM VERWERKEN?

‘Het belangrijkste is: neem je gevoel serieus, volg je eigen tempo en geef ruimte aan je verdriet. Veel vrouwen helpt het om bij de gebeurtenis stil te staan en iets te creëren. Je kunt bijvoorbeeld een brief schrijven aan je baby, een schilderij maken of iets speciaals koken. Alleen of samen met je partner. Het (ver)werkboek ‘Als je je kindje verliest in de zwangerschap’ kan je ook helpen. Wanneer je met iemand wilt praten, zoek dan een hulpverlener die gespecialiseerd is in miskraambegeleiding. Je verloskundige kan je daarbij helpen. Of kies een coach die een opleiding bij mij heeft gevolgd, dan weet je zeker dat je goed geholpen wordt. Werkgevers vergoeden deze begeleiding steeds vaker, bijvoorbeeld uit een potje voor persoonlijke coaching.’

‘Rouwen kost energie, of je het nou actief of onbewust doet. Het is goed om te weten dat helen altijd kan, ook als er al vele jaren zijn verstreken. Je hoeft je niet groot te houden. Durf licht te laten schijnen op dit vaak verborgen verdriet. Daarmee help je niet alleen jezelf, maar ook je relatie, je gezin en je loopbaan.’

WIL JE MEER INFORMATIE OF ZOEK JE HULP?

Kijk op www.miskraambegeleiding.nl. Daar vind je ook de twee boeken van Miriam: ‘Begeleiding van vrouwen met een miskraam’ en ‘Als je je kindje verliest in de zwangerschap’.