



Onderschat impact miskraam

op gezin niet

In zeker een kwart van de gezinnen speelt het prille verlies van een kind in de zwangerschap. En slechts een enkele therapeut of jeugdzorgprofessional heeft er oog voor. Is dat erg? Ja, want dit verlies kan enorme impact hebben, ook op de andere kinderen in het gezin. Hoe kun je een gezin echt helpen?

Miriam van Kreijl

Was er in het gezin ooit een miskraam, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap, of een abortus? Waren er embryo's in een vruchtbaarheidstraject? Of verloor moeder de helft van een tweeling? Dit verlies kan ook invloed hebben op de kinderen die in de praktijk of spreekkamer komen met gezondheidsklachten, opvoedingsproblemen of gedragsmoeilijkheden. Als de professional deze mogelijke oorzaak niet onderkent, dan mist een belangrijke oplossingsrichting. Het verlies kan impact hebben op het hele gezin.

Uitingen

Hoe uit die impact zich? Een paar voorbeelden:

- Een moeder ervaart na een miskraam vaak minder vertrouwen in zichzelf en in haar lichaam. Dat heeft invloed op eventuele volgende zwangerschappen.
- Het kan spanningen geven in de relatie, omdat de vrouw en haar partner meestal anders omgaan met hun verlies. We weten dat kinderen spanningen in de relatie vaak

aanvoelen en daarop reageren.

- Een miskraam kost energie, ook als het fysieke deel voorbij is. Want rouwen kost energie, ook als het niet bewust gebeurt. Ouders zijn hierdoor emotioneel bezet en ze hebben minder energie of aandacht voor de andere kinderen.

Dit alles kan zijn weerslag hebben op de kinderen. Dát er impact is op de kinderen, hoeft niet erg te zijn. Het verlies hoort immers bij het gezin waarin het kind opgroeit. Omgaan met

verlies hoort bij het leven. Het wordt lastiger als er niet over gepraat wordt.

Verborgen verdriet

Kinderen voelen onbewust veel aan. Als een kind niet weet waarom zijn ouders verdriet hebben, of waarom ze er met hun aandacht niet bij zijn, kan hij het op zichzelf gaan betrekken. Dat raakt aan

Voorheen kon ze zo bezig zijn met heftige vragen over leven en dood, nu geniet ze van het leven.”

Een handig hulpmiddel voor ouders is het ‘5-stappenplan om je kinderen te vertellen over je miskraam’ (zie kader). Ze kunnen het gratis downloaden van miskraambegeleiding.nl/stappenplan.

‘Na een miskraam hebben vrouwen vaak moeite om zich te hechten aan het nieuwe kindje’

zijn zelfbeeld en zelfvertrouwen. Als ouders hun emoties weghouden van de kinderen, leren kinderen daaruit onbewust dat zij hun emoties er ook onder moeten houden. Dat kan ze beperken in contact met zichzelf en met anderen.

Wat kunnen ouders doen?

Voor ouders is het vooral van belang om te doen wat bij hen past. De een heeft baat bij wandelen of dansen, de ander vindt steun door over het verdriet te praten of een sieraad te laten maken. De belangrijkste tip aan ouders: vertel je andere kinderen over het kindje dat er zo kort was. In zijn boek *Helpen bij verlies en verdriet* bevestigt Manu Keirse (zie ook het interview met hem elders in dit nummer) dat het goed is om het de andere kinderen in het gezin te vertellen: “Vertel het niet alleen degenen die oud genoeg zijn om het te begrijpen, maar ook de heel jonge kinderen en hen die later worden geboren.” Door erover te vertellen, leven ouders hun kinderen vóór dat zij ook over lastige of verdrietige onderwerpen mogen praten. Neem de ervaring van Bianca: *“Bijzonder wat het heeft gedaan met mijn oudste van 7, toen we haar vertelden dat er vóór haar ook een kindje in mijn buik had gezeten. Mijn oudste is er zoveel rustiger van geworden.*

‘Toen ik de miskramen kreeg, stopte ik het verdriet weg. Ik was vooral bezig om opnieuw zwanger te worden. Achteraf had ik gewild dat ik toen veel bewuster met het verlies bezig was geweest. Deze tips helpen me, ook nu, na al die tijd.’ Fabienne.

Wat kun je doen als professional?

Verlies in de zwangerschap kan impact hebben op de andere kinderen in het gezin. De zwangerschapstermijn maakt daarbij niet uit. Weet daarom

wat je kunt doen en wat de aandachtspunten zijn als er een stilgeboren kindje, een miskraam of een abortus is in het gezin dat je begeleidt.

- Zorg als eerste dat je weet óf het thema speelt. Hoe? Vraag in je intake of anamnese naar de zwangerschappen in het gezin waar het kind geboren is. Was moeder vaker in verwachting dan van haar levende kinderen? Als je ontdekt dat een miskraam mogelijk impact heeft, dan ontmantel je iets wat anders een enorme blokkade kan zijn in je onderzoek of begeleiding.

- Vrouwen die na een miskraam opnieuw zwanger zijn, hebben vaak moeite om zich te hechten aan het nieuwe kindje. Juist door aandacht te hebben voor de miskraam, help je de moeder en haar nieuwe kindje om een goede start te maken. Dus, als je jonge moeders of zwangere vrouwen begeleidt, benoem dan dat verlies in een eerdere zwangerschap nu impact kan hebben. Omdat ineens iets naar boven kan komen, wat ze dacht al verwerkt te hebben.

- Onderzoek hoe verlies in de zwangerschap voor jou persoonlijk speelt. In je



gezin van nu of in je gezin van herkomst. Je kunt je cliënten immers maar begeleiden, tot het punt dat je zelf hebt uitgezocht... Neem de ervaring van Judith die werkt als kindercoach. Ze probeerde van alles om te groeien met haar praktijk, maar dat lukte niet goed. Judith: *“Ik verloor mijn tweelingbroer in het prille begin van de zwangerschap. Nadat ik dit stuk aanging, stroomde het weer in mijn praktijk. Ik sta nu steviger in het leven en in mijn vak, waardoor ik meer kinderen kan helpen. Mijn praktijk groeit!”*

- School jezelf bij met boeken zoals *Begeleiding van vrouwen met een miskraam²* en *Als je je kindje verliest in de zwangerschap³*. Daar staan ook ideeën in om te gebruiken in je begeleiding. Verder bestaan er mooie prentenboeken die ouders met hun kinderen kunnen lezen. Denk aan *Kindje in de wolken⁴* en *In de zee van mama's buik⁵*. Leg hiervan inkijs-exemplaren in je wachtruimte.

Als je weet wat je kunt doen als er een stilgeboren kindje, een miskraam of een abortus is in het gezin dat je begeleidt, dan help je je cliënten om gemakkelijker stappen te zetten op de

Vijf tips voor ouders

1. **Schrijf een brief aan je kindje.** Vertel daarin hoe je terugkijkt op de zwangerschap. Vertel ook hoe het kindje nu plek heeft in je leven, in jullie gezin. Misschien vertel je ook welke toekomst je voor dit kind gedroomd had?
1. **Verzamel spulletjes die je herinneren aan het kindje dat er zo kort was.** Misschien de zwangerschapstest, een echofoto, een kaart die je kreeg? Bewaar ze in een mooie bewaardoos.
1. **Luister naar muziek waar je troost in vindt.** Op miskraambegeleiding.nl/muziek vind je meer dan zeventig liedjes, die ouders steun en troost hebben gegeven.
1. **Vertel je andere kinderen** over het kindje dat er nooit kwam. Dan leef je je kinderen ook vóór dat ze ook over lastige of verdrietige onderwerpen mogen praten in jullie gezin.
1. **Vul het (ver)werkboek in** ‘Als je je kindje verliest in de zwangerschap’. Het is een persoonlijk (ver)werkboek om in te vullen en te bewaren. Met uitnodigende vragen, bemoedigende gedichten en toegankelijke suggesties.

andere vlakken waarop ze initieel bij je kwamen. Zo kwam Diana bij mij voor hulp na haar miskramen. Ze merkt de veranderingen ook in contact met haar vijfjarige dochter. *“Ik merk op zoveel vlakken verschil. Mijn dochter voelt ook aan dat er veel veranderd is. Ze zegt me nu heel vaak dat ik de beste mammië van de wereld ben.”*

Conclusie

In zeker een kwart van de gezinnen speelt bewust of onbewust de impact van het verlies van een kind in de zwangerschap. Als professional in de jeugdzorg moet je je daarvan bewust zijn, zodat je de best mogelijke interventies kunt doen. Wanneer je ouders hierin zelf kunt begeleiden, op een effectieve manier die je gemakkelijk kunt integreren in jouw manier van werken, dan hoeft je ze niet door te verwijzen. Dat verstevigt de band die je met de kinderen en hun ouders hebt. Het geeft je bovendien zelfvertrouwen als je deze thematiek aankunt als therapeut.

Wil je leren hoe je ouders hierin begeleidt? Je bent heel welkom bij het gecertificeerde opleidingsprogramma van Miskraambegeleiding Nederland. ●

Bij dit artikel horen vijf referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl.

auteursinformatie

ir. Miriam van Kreijl (info@miskraambegeleiding.nl) is de oprichter van Miskraambegeleiding Nederland. Sinds 2011 begeleidt Miriam ouders na verlies in de zwangerschap. Ze geeft geaccrediteerde nascholingen aan verloskundigen en echoscopisten en leidt coaches en therapeuten op, zie miskraambegeleiding.nl. Miriam is auteur van ‘Als je je kindje verliest in de zwangerschap’ en ‘Begeleiding van vrouwen met een miskraam’.

