

Alle kleine beestjes helpen

Kies Plan B



Partij voor
de Dieren



Het Parool



Voorpagina

Amsterdam

Nederland

Wereld

Kunst & Me

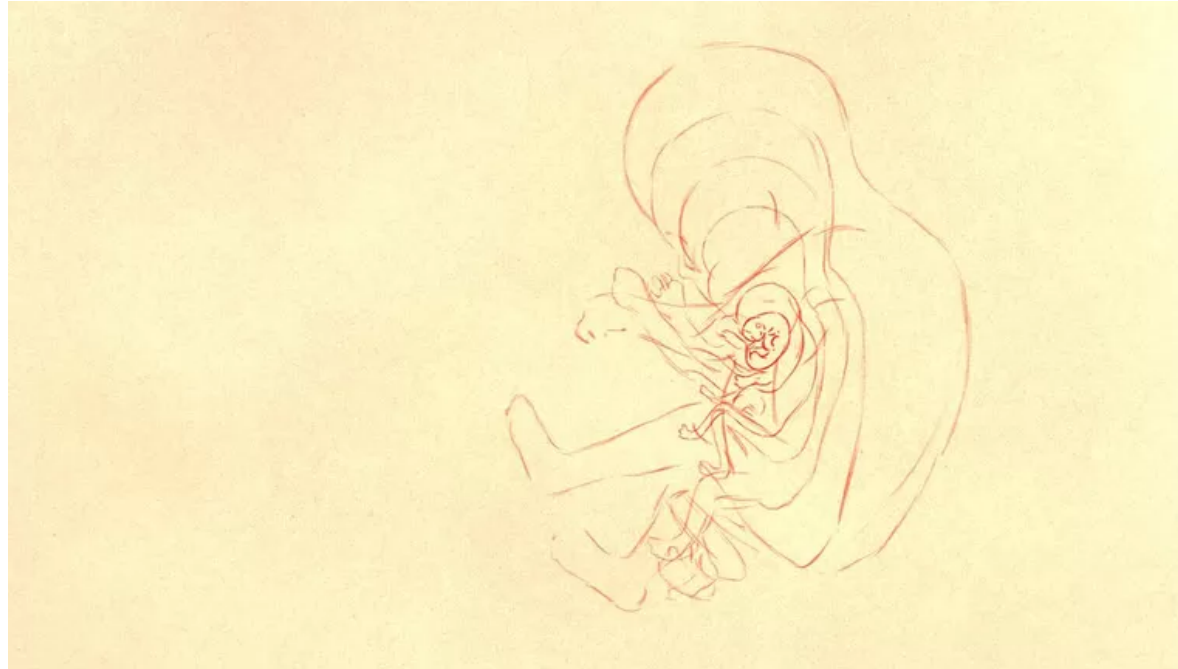
Plus **PS**

Verdriet om een miskraam: 'Ben je daar nou nóg mee bezig?'

'Het was toch nog helemaal geen kindje?' kreeg Lisse een maand na haar miskraam te horen. Het bevestigt wat veel vrouwen al denken: het rouwen erom wordt niet

begrepen. Het blijft een taboe, al overkomt het bijna één op de vier vrouwen.

Denise Hilhorst 25 februari 2018, 11:08



BEELD ISABEL SELIGER

Bijna één op de vier vrouwen maakt in haar leven een miskraam mee, al houden ze dat vaak voor zichzelf, zegt Miriam van Kreijl van Miskraam Begeleiding Nederland. Zij begeleidt vrouwen die hun kindje verloren in de zwangerschap.

Voor velen is het een taboe; ze denken dat hun omgeving niet zal

begrijpen dat ze rouwen om een miskraam, zeker als die heel vroeg in de zwangerschap gebeurt. "Of omdat ze dat rouwen zelf raar vinden."

Onlangs kwam Van Kreij's boek *Begeleiding van Vrouwen met een Miskraam* uit, gericht op verloskundigen en echoscopisten, maar ook nuttig voor ouders, zegt Van Kreij. "De impact van een miskraam kan veel groter zijn dan je verwacht."

Lisse (26): 'Ik merkte vaak: na een maand moest het klaar zijn'

Lisse kreeg kort na elkaar twee miskramen, voordat zoon Wolff (nu zeven maanden) werd geboren.

"Ik was voor het eerst zwanger en nog tamelijk bleu. Bij de eerste echo met acht weken zag het er niet goed uit, een week later kregen we bij een vervolgecho te horen dat het hartje niet meer klopte. Ik koos ervoor om de natuur haar gang te laten gaan. Na drie weken wachten durfde ik nergens meer naartoe, uit angst dat de miskraam op gang zou komen. Toen hebben we het aan de mensen om ons heen verteld. Veel vrouwen reageerden met: 'Dat heb ik ook meegemaakt.' Maar waarom wist ik dat dan niet?

Ik kreeg medicatie om de miskraam op gang te brengen. Vijf dagen heb ik vreselijk gebloed. Uiteindelijk heb ik toch nog een spoedcurettage gekregen.

Iedereen was heel lief voor ons, maar na de miskraam ebde de aandacht snel weg. Een maand later kregen we vrienden op bezoek. We vertelden dat het niet zo goed met ons ging, vanwege de miskraam natuurlijk. 'Ben je daar nou nog steeds mee bezig?' was de reactie. Dat merkte ik vaak; na een maand moest het wel zo'n beetje klaar zijn. Nou, dat was het niet.

'Nog niks'

Ik moest fysiek herstellen, omdat ik veel bloed had verloren en daarna heel zwak was. Ook mentaal was het pittig. Ik kreeg extreem veel moeite met zwangerschappen van anderen. Wat ik weer heel erg vond van mezelf. Ik bleef ook maar denken: ik was nu zoveel weken zwanger geweest; nu zou ik bijna uitgerekend zijn; hoe had het kindje eruit gezien; was het een jongetje of een meisje geweest?

Mijn man en ik konden er samen goed over praten. We hadden het gevoel dat we een kindje waren verloren. Daar zijn we altijd open over geweest. We hebben het een naam gegeven, om het naar onze omgeving toe zo concreet mogelijk te maken. Je hoort vaak 'het is nog niks', met andere woorden: waar treur je dan om?

Ik proefde dat ook een beetje bij de vrouwen uit mijn omgeving die ook een miskraam hadden gehad. Die zeiden dingen als: 'Maar ja, wat was het nou eigenlijk?' en 'Ik heb helemaal niet een herkenbaar kindje gezien'. Sommigen vroegen zich af of het wel

groot genoeg was om daar zo openlijk verdrietig over te zijn. Dus besloten ze om het dan maar stil te houden en gewoon verder te gaan.

De meeste steun had ik aan een vriendin die ik in die tijd leerde kennen. Zij had ook twee miskramen gehad. Bij haar voelde ik ruimte om erover te praten. En ik heb hulp gezocht bij een psycholoog.

Angst

Een maand of vier later was ik opnieuw zwanger. Dat was spannend, maar we waren ook blij en hoopvol. We hadden gewoon een keer pech gehad, zo stonden we erin. Na een week verloor ik bloed. Hoewel dat nog niets hoeft te betekenen, voelde ik aan alles al: dit is niet goed.

Bij een vroege echo, ik was toen vijf weken zwanger, was ik dus ook niet verbaasd dat er geen hartje klopte. Ik koos meteen voor een curettage, ik wilde niet weer zo lang wachten. Daarna stak de angst op, gaat dit ooit wel lukken? Ik raakte niet alleen voor de tweede keer een kindje kwijt, maar nu ook een toekomstplaatje.

Die zomer zijn we drie keer op vakantie geweest. Onze kinderwens hadden we even in de ijskast gezet. Weer in het normale ritme raakte ik al snel opnieuw zwanger. Het was de eerste keer dat we niet heel blij waren toen we een positieve test in handen hadden.

Dat durfden we niet, nog niet.

Op de eerste echo - die extra vroeg werd gemaakt - zagen we een kloppend hartje, maar het was nog zo pril. Toen ik zeven weken zwanger was, begon ik erg te bloeden. Tussen week zeven en week dertien heb ik elke week een echo gevraagd, zo bang was ik dat het mis zou gaan. Ik was het vertrouwen in mijn lichaam volledig kwijt.

Echofoto's

Ook al stopte het bloeden in de negende week, ik kon het niet meer relativeren. Mijn verloskundige heeft me toen EMDR-therapie geadviseerd. Pas toen ik Wolff in mijn buik voelde schoppen, kon ik ontspannen. Langzaam begon ik te voelen dat het goed zat. In plaats van dat ik alleen maar dacht: mijn lichaam kan dit niet.

Over de twee miskramen voel ik geen enorm verdriet meer. Ik ben nu moeder, dat geeft rust. Ik denk wel veel na over wie het geweest zouden zijn. De mensen om ons heen, op mijn moeder en die ene vriendin na, hebben het er weinig meer over.

Het is omdat wij nog de echofoto's in de woonkamer hebben hangen, dat ze eraan worden herinnerd. Dat hebben we gedaan vanuit de behoefte aan erkenning. Dat dit niet niks was. We hebben ook voor beide kindjes een tatoeage laten zetten. Vooral

om er voor onszelf iets tastbaars van te maken. Ze zijn toch onderdeel van ons leven."

BEELD ISABEL SELIGER

Godelieve (42): 'Ik voelde me schuldig over mijn verdriet'

Een eerdere miskraam liet Godelieve niet los, ook niet toen haar dochter Geertje (nu 2,5) werd geboren.

"Bijna zestien weken zwanger was ik, toen ik op een zondag ernstige krampen kreeg en veel bloed verloor. Het was een kostbare zwangerschap die pas was ontstaan na ruim negen jaar van onderzoeken, gesprekken bij verschillende ziekenhuizen en twijfels over vruchtbaarheidsbehandelingen. In het jaar dat ik 39 werd, raakte ik zwanger dankzij een IUI-behandeling. De grootste horde was daarmee genomen, dacht ik.

Diezelfde avond nog werd ik opgenomen in het ziekenhuis. Mijn buik werd weer rustig en even leek het goed af te lopen. Maar de middag erna werden de krampen heviger. Ik kon het op geen enkele manier tegenhouden.

Ik ging in de badkamer op een po zitten en zag een minimensje uit me glijden. Met bijna zestien weken leek het meer op een gewone bevalling. Het kind had een gezichtje dat af was, vingertjes, teen-

tjes. Mijn emoties gingen meteen op slot. Een vriendin die huilend binnenkwam, vroeg ik te stoppen. Anders zou ik ook beginnen.

De impact van een miskraam wordt nogal eens onderschat. Ik neem het niemand kwalijk, want ik denk dat je dat niet door hebt totdat je het zelf of van heel dichtbij meemaakt. Wij zijn open geweest over wat er is gebeurd; we hebben het bijvoorbeeld ook gedeeld op Facebook.

Lotgenoten

We hebben ontzettend veel lieve reacties gehad. Waar ik moeite mee had, waren opmerkingen als 'je weet nu tenminste dat je zwanger kunt worden' of 'ik weet zeker dat het de volgende keer goed gaat'. Van die dooddoeners die mensen zeggen met goede bedoelingen, maar waar ik op dat moment niets mee kon. Ik heb liever dat je zegt: 'Ik vind het ontzettend rot voor je en ik ben heel erg verdrietig'.

Ik durfde er met niemand over te praten, behalve met de lotgenoten die ik tijdens een workshop ontmoette. Bij mijn man kon ik niet veel kwijt. Hij is heel pragmatisch en wilde dóór: opnieuw zwanger worden. Hij zei: 'Je blijft vastzitten in je verdriet.' Dat kwam aan als kritiek. Ik had het gevoel dat ik sterk moest zijn, voelde me schuldig over mijn verdriet. Dus ging ik door alsof er niets was gebeurd.

Ik raakte gelukkig opnieuw zwanger en na een angstige zwangerschap werd Geertje geboren. Je zou denken dat ik opgelucht was, maar de angst vermenigvuldigde zich alleen maar; nu de zwangerschap goed was gegaan, zou ik Geertje op een andere manier toch nog verliezen. Daarvan was ik overtuigd.

Elke ochtend wist ik het zeker: mijn pasgeboren dochter zou dood in haar bedje liggen. En als mijn baas op het werk naar me toe kwam, dacht ik dat hij zou zeggen dat er politie was omdat ze was overleden.

Opwaartse spiraal

Of als mijn man haar van het kinderdagverblijf ophaalde en ik hoorde ergens een sirene, hadden ze een ongeluk gehad. Ook het verdriet over Infinity, zo hadden we het meisje dat we verloren hadden genoemd, kwam in alle hevigheid terug. Hoe zou het zijn geweest als...? Maar dat mocht ik niet voelen van mezelf, ik moest blij zijn dat ik een gezond kind had.

Meer dan een jaar na de geboorte van Geertje ben ik in mijn eentje een weekend weggegaan. Toen kwam ik mezelf keihard tegen. Mijn angst om Geertje te verliezen, het verdriet om Infinity, het schuldgevoel dat ik niet volop van Geertje kon genieten, de gebroken nachten. Ik trok het niet meer. Toen ik thuiskwam, heb ik tegen mijn man gezegd: 'Het gaat niet goed met me, je weet nog

niet eens de helft. Ik wil naar de huisarts en ik wil dat je met me meegaat.'

Daar heb ik alles op tafel gelegd. Mijn huisarts heeft geluisterd en daarna gezegd: 'Hier kom je niet alleen uit.' Die bevestiging horen, waar mijn man bij was, vond ik ontzettend fijn. Ik ben bij een psychotherapeut terechtgekomen en ben begonnen met antidepressiva. Dat was het begin van de opwaartse spiraal.

Het verdriet is wel anders geworden, maar niet minder. Voor mensen uit mijn omgeving was wat ik heb meegemaakt even heel heftig, maar verdween het ook snel weer naar de achtergrond. Het heeft me geleerd dat op het moment dat ik er aandacht voor wil, ik er zelf om moet vragen. Dat durf ik nu gelukkig ook."

Wat doe je na een miskraam?

Hoe neem je het verdriet over een miskraam serieus?

Voor de ouders:

- Praat erover als je wilt, met wie je wilt.
- Geef je verdriet of je onzichtbare kind een tastbare plek in je leven. Bijvoorbeeld door zelf iets te tekenen, een beeldje in de kast, een plant in de tuin of een sieraad.
- Hou je van schrijven? Schrijf een brief aan je ongeboren kind.
- Weet dat het niet raar is dat jij en je partner anders omgaan met het verlies.
- Vertel je andere kinderen erover. Lees bijvoorbeeld een prentenboek met ze. Kindje in de wolken en In de zee van mama's buik zijn mooie prentenboeken

over miskramen.

Voor familie en vrienden:

- Luister als de ouders erover willen vertellen. Vermijd het onderwerp niet.
- Je kunt er misschien ook naar vragen, bijvoorbeeld: 'Hoe heeft het kindje van de miskraam nu een plek in jullie leven?' of 'Hoe kijk je terug op de zwangerschap?'
- Ga niet bij voorbaat invullen, dat de ouders bijvoorbeeld niets over jouw zwangerschap of jouw kinderen willen horen. Bespreek het.

In het boek van Miriam van Kreij staan stappenplannen, zoals: de 7 manieren om het gesprek met je partner aan te gaan over jullie miskraam en het 5-stappenplan om je kinderen te vertellen over je miskraam.

Miriam van Kreij, Begeleiding van Vrouwen met een Miskraam, uitgeverij Lannoo Campus, €24,99



Kies voor Het Parool

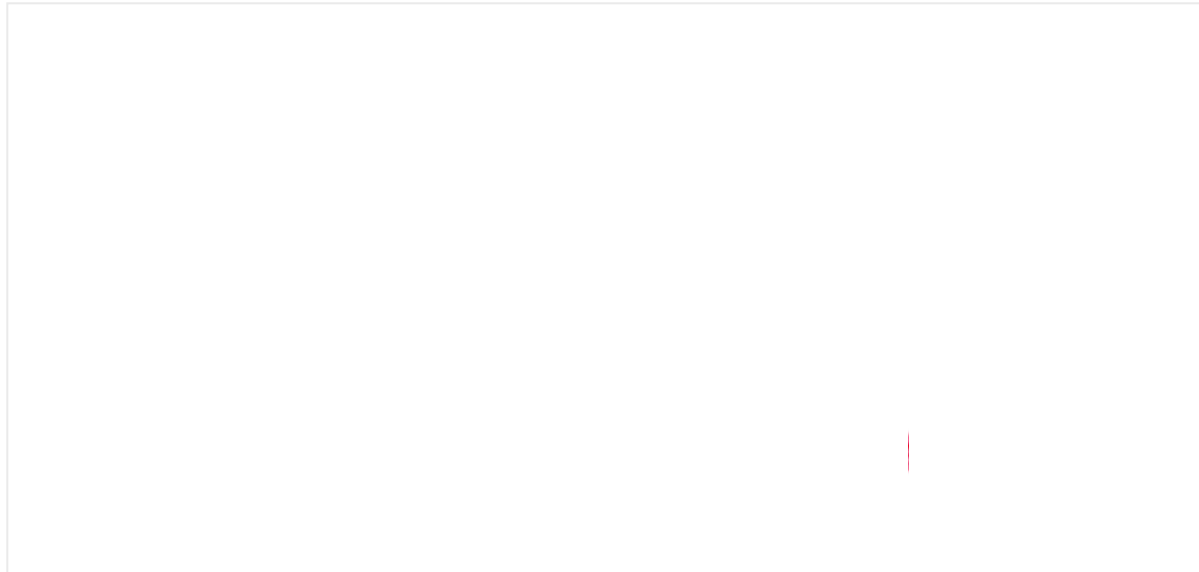
In maart kiest Nederland een nieuw parlement. We willen allemaal dat de pandemie wordt bezworen, maar op wie moeten we stemmen om dat voor elkaar te krijgen? En hoe denken de politieke partijen over andere grote thema's zoals economie, wonen, duurzaamheid, gezondheidszorg en veiligheid? Wie zich goed wil voorbereiden op de Tweede Kamerverkiezingen zit goed bij Het Parool. Dagelijks praten onze verslaggevers u bij over de laatste ontwikkelingen. Aan de hand van onze analyses, interviews, achtergronden en een brede waaier aan opinies kunt u bedenken wat u er zelf van vindt.

MEER INFORMATIE

Als abonnee inloggen



**MEER OVER SAMENLEVING HUMAN INTEREST FAMILIE BEGELEIDING VAN VROUWEN
BEGELEIDING VAN VROUWEN FACEBOOK GEERTJE IUI DENISE HILHORST**



Nieuws

**Week langer de tijd
voor aangifte na
storing
belastingdienst**

**RIVM: 4161 nieuwe
besmettingen, onder
weekgemiddelde**

**Live | Frankrijk
schrap corona-
advies om ouderen
binnen te houden**

**Man overleden bij
schietpartij in
Zuidoost**

Nieuws

**Crimineel Martin van
de Pol doodgeschoten
in Zuidoost**

Plus Interview

**D66-lijsttrekker
Kaag: 'Ik ga nooit
mijn mond houden'**

Best gelezen

[Meer >](#)

1 'Uitermate slechte poster van het CDA' **Plus**

2 Crimineel Martin van de Pol doodgeschoten in Zuidoost

3 Turboshoppen in de Action: lekker struinen is er niet bij **Plus**

Plus Achtergrond

Jongeren willen Noorderlingen naar het stemhokje krijgen

[Meer Voorpagina](#)

Wilt u belangrijke informatie delen met Het Parool?

Tip hier onze journalisten

Algemeen

[Contact](#)

[Privacystatement](#)

[Abonnementsvoorwaarden](#)

[Gebruiksvoorwaarden](#)

[Cookiebeleid](#)

[Cookie-instellingen](#)

Meer Parool

[Abonneren](#)

Service

[Klantenservice](#)

[Krant niet bezorgd?](#)

[Mijn account](#)

[Vakantieservice](#)

[Adverteren](#)

[Losse verkoop](#)

Navigeer

Nieuwsbrieven

Archief

Digitale krant

Webwinkel

RSS-feeds

Android apps

iOS apps

Facebook

Twitter

Op alle verhalen van Het Parool rust uiteraard copyright. Linken kan altijd, eventueel met de intro van het stuk erboven.

Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar

copyright@parool.nl.

© 2021 DPG Media B.V. - alle rechten voorbehouden