

Niet elke zwangerschap gaat goed. Een op de vier stellen maakt een miskraam of ander verlies in de zwangerschap mee. Een miskraam heeft op zowel mannen als vrouwen een enorme impact. Toch wordt er relatief weinig over het verdriet en de pijn gesproken. 'Het is belangrijk om dit verdriet te normaliseren.'

TEKST MARINA DE HAAN

BEELD DICK VOS, LOTOFLOF / LYANNE OUSSOREN-REUSER, REINT BERGMAN

# 'Stop de rouw niet weg na een miskraam'



Willelmin en Tim de Jong met hun kinderen Fay en Nina.



Miriam van Kreijl begeleidt vrouwen en stellen na een miskraam.



Stephanie Bergman-Agterres deed onderzoek naar de verwerking van een miskraam door mannen.

Met een miskraam wordt vaak het verlies in de eerste vier maanden van de zwangerschap bedoeld, weet Miriam van Kreijl. In haar praktijk Miskraambegeleiding Nederland coacht ze vrouwen en koppels die hun kind verliezen in de zwangerschap. Met optimale begeleiding kunnen ze weer goed functioneren, thuis en in hun werk.

'Stop je pijn niet weg, dan komt het op een onverwachts moment naar boven', zegt ze. 'Tien prijl verlies blijft het hele leven bij je, maar het hoeft niet je hele leven een open wond te zijn.'

Belangrijk daarbij is om het taboe rondom miskramen te doorbreken. 'Vrouwen grenzen zich, omdat ze het gevoel hebben dat ze falen', zegt Van Kreijl. En als je aan iemand vertelt dat je een miskraam hebt gehad, vertel je daarmee ook meteen dat je kinderen probeert te krijgen. Dat is best intieme informatie.'

#### 'Je bent nog jong'

Volgens Van Kreijl zijn mensen soms minder open over hun miskraam door de reacties van anderen. 'Die zijn lang niet altijd steunend. Mensen zeggen bijvoorbeeld: "Het

komt wel goed, je bent nog jong" of "je hebt al een kind". Het is goedbedoeld, maar het helpt niet.'

Zelfs medici kunnen opmerkingen plaatsen die pijn doen, weet medisch antropoloog Stephanie Bergman-Agterres. 'Door onbegrip van anderen bespreken vrouwen het verlies niet.'

En dat is volgens haar essentieel om te rouwen. 'Het verdriet mag er zijn. Breng het in het licht. Het leven is niet alleen maar mooi. Dit is ook een deel van het leven. In de verbinding ervaren mensen herkenning en erkenning.'

De omgeving kan een belangrijke rol spelen, zegt Van Kreijl. 'Stel open vragen en vul het niet voor de ander in. Bijvoorbeeld: Hoe is de miskraam voor je geweest? Dat kun je na een paar maanden vragen, maar ook na jaren. Dat ernaar gevraagd én geloofd wordt, is het belangrijkste. Soms willen vrouwen erover praten, soms niet. Maar zwijg het niet dood, vraag er af en toe naar. We moeten dit verdriet gaan normaliseren. Het is verlies dat ertoe doet. Het maakt niet uit hoeveel kinderen er in huis rondlopen. De kindjes die er zo kort waren, worden ook gemist.'

Van Kreijl vergelijkt rouwen met een slingerende beweging. 'Mensen switchen van het doorleven van verdriet naar het dóórleven. Het ene moment is er verdriet, dan lach je weer met vrienden of stort je op je werk. Daarna zit je weer met tissues op de bank.'

#### slingerbeweging

Koppels ervaren die slingerbeweging meestal ook verschillend. 'Vaders kunnen het extra moeilijk hebben, zegt Van Kreijl. 'Mannen praten er onderling niet zo makkelijk over. Ze hebben thuis ook vaak de neiging om de sterkte te zijn. Dat is niet per se helpend.'

Bergman-Agterres deed onderzoek naar de sociale constructie van miskraam en doodgeboorte, vanuit het perspectief van de man. 'Een man wil sterk zijn voor de vrouw, terwijl hij tegelijk voor zijn gevoel faalt, omdat hij zijn vrouw geen kind kan geven.' Het verdriet mag dan verborgen zijn, het kindje is er wel al, stelt Bergman-Agterres. 'Ook al is het maar een paar weken oud. Het is verdrietig om alleen te moeten rouwen. Wij zijn aan elkaar gegeven, juist ook in het verdriet.'



Jaap Veenstra

ULRUH  
 26-04-1947  
 ZUIDHORH  
 05-12-2020

LEVENSLUSTIG, OPTIMIST



Sijtje Emmens-Korf

AMSTERDAM  
 11-04-1924  
 DRACHTER  
 05-12-2020

ONZE OPGEWEXTE MOEDER



Aart Verbokkem

VLISSINGEN  
 15-11-1938  
 HEERHUGGWAARD  
 06-12-2020

AMSTENAAR EN SCHILDER



Addy Verbokkem-Oostdijk

KLUNDERT  
 21-03-1942  
 HEERHUGGWAARD  
 08-02-2021  
 GEZINSVROUW



Ada Bouwhuis

RHEDEN  
 08-08-1947  
 DOESBURG  
 06-12-2020

HAD LIEF, WAS GEHEFT

## IN MEMORIAM

### INTERVIEW



#### 'IK VERTROUWDE MIJN LICHAAM NIET MEER'

Tim en Willemijn de Jong zijn trotse ouders van Fay (3,5) en Nina (1). Toen ze in 2016 voor het eerst in verwachting waren, kon hun geluk niet op. Na twaalf weken spatte de droom echter keihard uit elkaar. 'We hadden geen moment gedacht dat het misschien niet goed zou gaan.'

Willemijn (33) weet het nog als de dag van gisteren. Ze werd wakker met het idee dat ze weleens zwanger kon zijn. 'Tim sliep nog. 's Ochtends heb ik meteen een zwangerschapstest gedaan. Ik was gewoon vier weken zwanger. En intens blij, ik wilde altijd al moeder worden. Zolang had ik naar dit moment toegeleefd. Eindelijk werd ik zelf moeder.'

De twee, dit jaar zeven jaar getrouwd, vertellen het goede nieuws aan familie, vrienden en collega's. Willemijn: 'De echo bij acht weken was een mijlpaal. Toen wisten we: ons kindje is echt. Ik kocht alvast wat rompertjes in kleine maten. En we dachten na over een naam. Fay vonden we toen al een leuke naam.'

Tim (34): 'We gingen onbevraagd de termijn echo in. Tijdens de echo zei de verloskundige: 'Ik zie op dit moment geen kloppend hartje.' We voelden direct dat het niet goed was.' Willemijn had met twaalf weken een miserd abortus, een gemiste miskraam. Het kindje leeft dan niet meer, zonder dat je het in de gaten hebt. Willemijn: 'Ik had zwang-

erschapssymptomen. Mijn lichaam hield me dus voor de gek. Ik vertrouwde mijn lichaam niet meer.'

Een halfjaar later waren ze opnieuw in verwachting. Willemijn: 'Bij de twee volgende zwangerschappen overschaduwde de miskraam onze blijdschap. Ik dekte mezelf in: we moeten de echo nog afwachten, iedere echo was weer spannend. Bij Fay ging ik welkrijs naar het hartjesprekour, waar ik naar haar hartslag kon luisteren. Dat heb ik tot veertien weken gedaan. Ik ben nog steeds zwanger, dacht ik dan. En bij Nina zag de verloskundige bij dertig weken even het hartje niet. Toen dacht ik meteen: het zal toch niet.'

We hebben veel erkenning gekregen van de mensen om ons heen. Er zijn ook wel onhandige opmerkingen gemaakt, zoals: 'Gelukkig was je nog niet of het een jongen of een meisje was, want dat was nog erger.' Als je niet weet wat je moet zeggen, kun je beter niets zeggen. Dat helpt meer bij het rouwen. Gelukkig waren er veel mensen die met liefde om ons heen stonden. Daar zijn we zo dankbaar voor. Het was echt hartverwarmend.'

Tim: 'De miskraam heeft ons dichter bij elkaar gebracht. We weten nu nog meer wat we aan elkaar hebben. En we hebben Gods zorg en liefde ervaren. We voelden ons echt door Hem gedragen.'

#### 'HET GEMIS KOMT STEEDS OPNIEUW NAAR BOVEN'

David Bijl en Bertine Bijl van Dalen zijn vier keer spontaan zwanger geweest. Alle keren verloren ze hun kindjes. Eerst rouwden ze om het verlies, nu rouwen ze om hun onvervulde kindervens. 'We dragen een groot verdriet met ons mee.' Al voordat Bertine (36) elf jaar geleden trouwde met David (38), was het haar wens om moeder te worden. Na drie miskramen, een buitenaar-moederlijke zwangerschap en twee mislukte ivf-pogingen hebben artsen gezegd niets meer voor hen te kunnen betekenen. 'Het is erg onwerklijk.' Daarbij komt dat Bertine zelf verloskundige is. 'Het is ontzettend bijzonder om als buitenstaander bij het wonder van nieuw leven aanwezig te zijn. Het is echt een wonder dat een kindje in de buik mag groeien, en als alles goed gaat, huiltend ter wereld komt. Dat geluk heb ik zo vaak van dichtbij mogen meemaken. Ik

kon ondanks ons verdriet genieten van mijn werk. Maar na de boodschap dat we ongewenst kinderloos zullen blijven, en de hoop op een kindje vervloog, lukte dat niet meer.' Na de eerste miskraam in 2011 kon Bertine zich vrij snel herpakken. 'Toen dacht ik: het is de eerste keer, het kan gebeuren. We stonden nog niet stil bij wat er nog meer op ons bordje zou komen.' Ook het tweede kindje verloor ze al vroeg in de zwangerschap. 'Het verlangen naar een kindje werd steeds groter. Een positieve test zorgde voor blijdschap en verwondering; daarna werd die droom abrupt weer van ons afgenomen.' Na het verliezen van hun derde kindje in 2014 zijn de twee er open over gaan vertellen. 'We merken dat voeel in onze kerkelijke omgeving mensen verwachten dat je binnen bepaalde tijd na je rouwen een kind hebt. Het deed mij pijn dat mensen met

grote ogen naar mij zaten te kijken als ik vertelde over mijn derde miskraam.' In 2019 waren ze wederom in verwachting. 'Een totale verrassing. Helaas bleek dit een buitenaar-moederlijke zwangerschap te zijn.' 'Vanuit ons geloof in God ervaar ik momenten dat we kracht krijgen, en dat we ons gedragen voelen', zegt Bertine. Op andere momenten slaat de wanhoop toe. 'Waarom overkomt ons dit? Waarom blijven we kinderloos? We gingen al die jaren voor onze kindervens, nu zitten we in een onbekende toekomst. We denken na over dingen waar we nooit over nagedacht hebben. Wie staat er bijvoorbeeld straks aan onze kist? Wie krijgt onze erfenis? Het gemis van de vier verloren kindjes komt steeds opnieuw naar boven. Het gemis en het verlangen zullen blijven. Hopelijk gaan de scherpe randjes er wel vaaf.'



Bertine en David Bijl

#### TIPS OM TE ROUWEN

- Weet dat je verdrietig mag zijn om je miskraam
- Schrijf in het invulboek voor ouders Als je je kindje verliest in de zwangerschap van Miriam van Kreijl
- Praat met lotgenoten via online-fora, zoals Miskraam mama's. De vergeten vader en in de knop gebroken
- Heb je meer nodig om met je verlies om te gaan? Zoek dan psychologische hulp of gerichte miskraamcoaching via [miskraambegeleiding.nl](http://miskraambegeleiding.nl)



Johan Douma

GRONINGEN  
15-11-1934

GRONINGEN  
10-12-2020

ZORGZAME MAN EN (OP)PA



Gerrit van Leussen

DALFSEN  
11-10-1939

DALFSEN  
08-12-2020

GELIEFD EN ZORGZAAM



Govert H.C. Mingelen

DEN HAAG  
14-03-1930

VEERENDAAL  
08-12-2020

MARKANTE MAN



Jan van Hoffen

BERKEL EN ROODRIJS  
15-03-1932

NIJKERK  
10-12-2020

WAS GEK OP THUISEREN



Jan Mulder

DEN HAAG  
29-01-1945

MAASSLUIS  
10-12-2020

THUISGEKOMEN