

[Home](#) > [Nieuws](#) > De impact van een miskraam: 'Vrouwen zoeken de schuld bij zichzelf: had ik dat ene wijntje nou maar niet genomen'



De impact van een miskraam: 'Vrouwen zoeken de schuld bij zichzelf: had ik dat ene wijntje nou maar niet genomen'

Ook al is het nog pril, je bent over the moon nu je zwanger bent. Een hard contrast met de leegte en eenzaamheid die je kunt voelen als je vervolgens een miskraam krijgt. 65,4% van de vrouwen ervaart dan psychische naweeën, maar daar over praten, blijkt lastig.

Toekomstbeeld

Vanaf het moment dat je een positieve zwangerschapstest in handen hebt, verandert er iets. Niemand ziet nog iets aan je, misschien heb je ook nog helemaal geen kwaaltjes, maar in jouw hoofd gaat het nog maar over één ding. Er groeit leven in je en ook al is dat nog heel abstract: het heeft al grond gekregen in je gedachten. Het zit genesteld in je toekomstbeeld. En in al je versies van later.

Nee, je koopt nog geen rompers, dat zou voorbarig zijn, maar je ziet jezelf wel al met een baby in je armen. Met je kind aan de borst, met die kleine aan de wandel in de draagzak. Je fantaseert over hoe het zal zijn, jij als moeder. Je partner als ouder. Je praat er samen over, het is jullie geheim. Wat je misschien met een handjevol mensen hebt gedeeld, maar velen om je heen weten nog van niets. Nee, want dat zou voorbarig zijn.

En dan. Dan gaat het mis.

Verloren

En wanneer het misgaat, is er meer verloren gegaan dan het klompje samengesmolten cellen dat het misschien technisch gezien nog maar was. Het is het moederschap, het is een baby, het zijn al je dromen van 'later' waarin je jezelf met dit kind zag. Het cadeau dat je gegeven is, is weer van je afgepakt.

Je buik is leeg en je voelt je leeg. Leger dan vóór je zwanger was. Het moederschap was al zo'n deel van je dat je nu niet meer compleet voelt. Het is weg. Uitgesteld, op z'n gunstigst. Maar dat weet je niet zeker. Daarbij: je wilt ook helemaal geen andere baby, je wilde déze.

Schuldgevoel

Schuldgevoel, je leeg voelen, geen vertrouwen meer hebben in je lichaam, het idee dat je faalt in het vrouwzijn, eenzaamheid en ook gewoon verdriet: een scala aan emoties trekt aan je voorbij wanneer je zwangerschap eindigt in een miskraam. Die gevoelens zijn vrij universeel, zegt miskraambegeleider Miriam van Kreijl. Ze schreef meerdere boeken over het verwerken van een miskraam en heeft een eigen praktijk. Daarin heeft ze veel vrouwen horen zeggen dat ze zich schuldig voelen.

Schuldig ten opzichte van hun partner, die ze geen gezond kind hebben kunnen geven, schuldig naar de eigen ouders, dat ze die geen opa en oma van dit kind heeft kunnen maken, maar ook zoeken ze de schuld bij zichzelf: had ik dat ene wijntje nou maar niet genomen of die ene sportles overgeslagen.

Het is de natuur

Verloskundige en echoscopist Karlijn Jansen van Het geboortecentrum hoort dat ook vaak terug als ze tijdens een echo het verdrietige nieuws moet brengen dat ze geen kloppend hartje kan vinden. 'Zeker ook omdat ik toch wel vrij nauwkeurig kan zeggen met hoeveel weken de baby gestopt is met groeien, denken vrouwen vaak: wat heb ik die dag dan gedaan? En het is heel logisch dat je je afvraagt wat je had kunnen doen om het te voorkomen, want het kindje groeide in jóúw buik.'

'Maar zeg ik altijd: dit is echt iets wat de natuur heeft beslist. En waar jij geen invloed op hebt gehad. Natuurlijk zijn er extreme uitzonderingen: als iemand veel alcohol drinkt, veel drugs gebruikt of heel veel rookt, ja dan kan dat meespelen. Maar iemand met een relatief gezond leefpatroon die voordat ze wist dat ze zwanger een wijntje heeft gedronken: nee, daar krijg je geen miskraam van. Er is dan in de aanleg iets niet goed gegaan.'

Verwerken

Hoe je een miskraam vervolgens verwerkt en welke impact het op je verdere leven heeft, dat is voor iedereen anders. Jansen ziet vrouwen die, na de eerste klap, al snel over gaan tot de orde van de dag en lijken te denken: kan gebeuren, hoort erbij. En ze kent vrouwen die enorm van slag waren en die een periode van rouw ingingen. Ze benadrukt daarbij – en Van Kreijl doet hetzelfde – dat het hierbij niet uitmaakt hoe lang je zwanger was.

Van Kreijl: 'Leedconcurrentie zou niet moeten bestaan. Een miskraam na twaalf weken is niet per se erger dan een miskraam na zes weken. Zo werkt het niet. Elk verlies doet ertoe.' Jansen voegt toe: 'Het is belangrijk om goed

te luisteren naar wat je nodig hebt. En dat je om hulp vraagt als je merkt dat het je niet in de koude kleren gaat zitten.'

Psychische naweeën

Uit een enquête van Ouders van Nu onder 800 lezers komt naar voren dat 65,4% van de vrouwen na een miskraam psychische naweeën ervaart, zoals depressieve klachten, angstgevoelens of een burn-out. Een miskraam kan dus, maar hoeft niet, een langere impact hebben op je gemoedstoestand.

Vrouwen en soms stellen komen bij Van Kreijl als ze merken dat ze na verloop van tijd toch nog veel bezig zijn met een miskraam, dat het ze opslurpt, dat ze minder genieten van het leven of jaloezie voelen als een vriendin zwanger raakt. Maar, zo stelt Van Kreijl, je hoeft niet op de bodem van de put te zitten om hulp te vragen. 'Als jij niets over miskramen wilt lezen, omdat het van alles oprakelt, is dat ook een teken dat er nog onverwerkt verdriet is.'

Wat Van Kreijl biedt als mensen bij haar aankloppen, is een kortdurende behandeling. Die bestaat, anders dan je misschien zou verwachten, niet uit het bieden van een luisterend oor. Niet alleen maar, in ieder geval. 'Je kent je eigen verhaal al, dus dat nog eens vertellen: dat brengt niets nieuws. Ik geef handvatten om de miskraam te verwerken en je doorloopt een 5-stappen-programma zodat je met vertrouwen verder kunt.'

Taboehoek

Van de ruim 65% die een psychische nasleep ervaart, zoekt 20% professionele hulp. Wat doet de overige 45% van deze vrouwen? Verwerkt die haar miskraam op eigen kracht, door hierover te praten met haar partner, met haar omgeving? Of heeft deze groep hulp nodig, maar weet ze hier de juiste wegen niet voor te bewandelen?

Wat niet meehelpt, is dat een miskraam nog steeds in de taboehoek zit. 57% van de lezers in onze enquête ervaart dat zo. Verloskundige Jansen herkent dat: 'Ik denk als vrouwen iets opener zouden zijn – wat voor mijn gevoel al wel steeds meer gebeurt, het uit de taboesfeer komt. Mensen schamen zich vaak, heb ik het idee. Terwijl er niets is om je voor te schamen. Maar misschien komt daar dat onterechte schuldgevoel weer om de hoek kijken. Dat idee hebben dat je lichaam heeft gefaald, dat jij hebt gefaald.'

Verborgenen verdriet

Van Kreijl ziet een miskraam krijgen niet per se als het taboe. Ook uit onze enquête blijkt dat 89% van de vrouwen het deelt als het haar overkomt. Zij denkt dat het taboe meer zit in het vertellen dat het psychisch impact op je heeft. 'Er is veel verborgen verdriet. Er kan best wel over gepraat worden,

maar veel mensen doen het niet. Ja, je meldt het. Maar écht openhartig delen wat het met je doet? Dat gebeurt weinig. Ook stellen onderling doen dat niet veel. Even heel generaliserend zie ik vaak terug dat de partner zich groothoudt, omdat zijn vrouw al zo verdrietig is. Waardoor zij zich afvraagt: hij begint er niet over, doet het hem wel iets? Zo hebben beide een andere manier van verwerken, en dat kan heel eenzaam voelen.'

Maar ook Van Kreij ziet een verschuiving. 'Er wordt tegenwoordig wel méér over gepraat. Dat BN'ers het erover hebben als het hen overkomt, helpt ook. We leven in een tijd van schijnbare maakbaarheid; je denkt alles te kunnen plannen. Een miskraam is iets waar je geen controle over hebt, dus komt dat als een klap. Maar we leven ook in een tijd waarin het normaler wordt om je kwetsbaar op te stellen.' Een goede ontwikkeling, vindt Van Kreij, want voor de meesten lucht het op dat er meer openheid over is.

Samen delen

Een veel terug gehoorde opmerking in de enquête: 'Pas toen ik vertelde over mijn miskraam, hoorde ik van andere vrouwen in mijn omgeving dat ze het óók hadden meegemaakt. Eerder hadden ze me dat niet verteld.' Waarom dat zo is, is een interessante vraag. Willen we onze ervaring pas delen als we er een ander mee kunnen steunen? Of willen we het alleen delen met iemand die begrijpt wat je hebt doorgemaakt? Willen we pas open zijn als een ander zich open opstelt?

Het kan natuurlijk allemaal waar zijn. De vraag is alleen of dat hét moment is om over je eigen ervaringen te beginnen? Van Kreij: 'Het is niet super getimed, nee. Hoewel het gevoel dat je niet de enige bent die het doormaakt, echt wel helpt. Dus het kort benoemen kan zeker. Maar geef op zo'n moment de ander de ruimte voor haar recente verhaal. Als ze daar tenminste behoefte aan heeft. Dat kan al door te vragen: "Wil je er iets over vertellen?" Of, na het benoemen van je eigen miskraam, te vragen: "Hoe was dat voor jou?"'

Kwetsende reacties

En gelukkig reageren de meeste mensen begripvol en meelevend, zo blijkt uit onze enquête. Toch hoorden we ook veel terug dat er (onbedoeld) kwetsend op werd gereageerd. 'Beter dat de natuur het zo regelt', 'Volgende keer beter!', 'Nu weet je in ieder geval dat je zwanger kúnt worden' of 'De eerste pannenkoek mislukt altijd': het is een kleine greep uit de reacties die vrouwen kregen toen ze vertelden dat ze niet langer zwanger waren.

Van Kreij vult aan: "Je hebt gelukkig al een kind," is er ook zo één. Tja, dat wil je niet horen op zo'n moment. Maar de intenties zijn goed, daarvan ben ik overtuigd. Helaas flappen mensen er soms iets onhandigs uit. We leren nu

eenmaal niet op school hoe je omgaat met andermans verdriet. Dat vind je gaandeweg uit of krijg je voorgedaan door je ouders.'

'Ik hoorde eens terug van een vrouw in mijn praktijk dat ze haar andere kinderen had verteld over haar miskraam, met als reden: dan leef ik voor dat je ook over verdrietige dingen mag praten. Dat vond ik heel mooi, want dat geeft dan ook hoop dat de volgende generatie capabeler is om invoelend te reageren.'

Voorzichtig blij

En dan, best rap of misschien wel heel veel pogingen later: weer twee streepjes op je zwangerschapstest. Een nieuwe baby in de maak. Onbevangen ben je niet meer. Blij wel. Maar voorzichtig blij. Want je weet nu als geen ander dat het ook kan misgaan. 'Zo begrijpelijk, maar ook zo jammer,' zegt Van Kreijl.

Ze ziet het veel, die terughoudendheid bij een volgende zwangerschap. Het niet voluit kunnen genieten van de zwangerschap, bang dat het weer misgaat. 'Je bent niet minder verdrietig als je je de hele tijd erop voorbereidt dat het weer kan misgaan. Het is zelfbescherming. Maar het is een strategie die niet echt lekker werkt, helaas.'

Geen vertrouwen

Het is dan ook meer dan eens dat een vrouw juist bij Van Kreijl komt als ze weer zwanger is en merkt ze angstig is en geen vertrouwen heeft in haar lichaam. 'Het is wetenschappelijk aangetoond dat verdriet om een miskraam niet verdwijnt door een nieuwe zwangerschap. Vrouwen willen het verdriet ook graag verwerkt hebben vóór een volgende zwangerschap of in elk geval voor de geboorte.'

'Je wilt al dat verdriet en die angst niet meenemen een nieuwe zwangerschap in. Daarom duurt mijn behandeling ook kort. Er zijn vrouwen die zwanger zijn en beseffen dat ze nog veel bezig zijn met hun vorige zwangerschap. Dat zit de hechting met dit nieuwe kind in de weg.'

Er knaagt iets

Ben je nu zwanger, na een miskraam en merk je dat je het enorm spannend vindt? Dan heeft Van Kreijl het volgende advies: 'Vertel dat maar aan de baby in je buik. Spreek maar uit dat je bang bent omdat het de vorige keer misging. Zo maak je zelf ook onderscheid tussen beide baby's en tussen beide zwangerschappen.'

Misschien krijg je nog veel gezonde kinderen na je miskraam. En merk je bijvoorbeeld als je jongste naar de basisschool gaat, of de laatste uit huis: er knaagt toch nog iets. Ook dat kan. Rouw kiest zijn eigen moment. Weet dat het ook jaren later niet erg is om te rouwen om een versie van later die nooit de realiteit heeft mogen zijn.

Tranen & hoop

1 op de 10 vrouwen maakt ooit een miskraam mee. Toch voelen veel van hen zich eenzaam. Daarom maakten we, samen met het AD, de podcast Miskraam-monologen. Hopelijk kunnen ze je steun geven als je in die situatie zit. oudersvannu.nl/miskraammonologen

Dit artikel is eerder verschenen in [Ouders van Nu Magazine](#) – Tekst Mariska Schulte, beeld Getty Images, met dank aan Miriam van Kreijl ([miskraambegeleiding.nl](#)) en Karlijn Jansen ([hetgeboortecentrum.nl](#))

Artikelen van Ouders van Nu ontvangen in je mailbox?
[Schrijf je in voor onze nieuwsbrief.](#)

- Lees meer over:
- [miskraam](#)
- [ouderschap](#)
- [Tijdschrift artikelen](#)
- [vruchtbaarheid](#)
- [Zwangerschap](#)
-