

Pril verlies doet ertoe -

**ook als het
onzichtbaar is**

Een klompje cellen achterlaten in een IVF-kliniek. Een prille zwangerschap die eindigt in een miskraam. Een abortus omdat je geen andere keuze zag. Stuk voor stuk zijn het ingrijpende gebeurtenissen waar nog veel onbegrip over bestaat. Miriam van Kreij, oprichter van Miskraambegeleiding Nederland, pleit al veertien jaar voor meer aandacht voor het verlies van pril leven. "We praten makkelijker over geboorte dan over verlies."

tekst **Lieke Kiekebosch** fotografie **Lyanne Oussoren, Adobe Stock**



Wie

Miriam van Kreij is docent, schrijver, spreker en oprichtster van Miskraambegeleiding Nederland. Na een studie wiskunde en een loopbaan in het bedrijfsleven, koos ze voor het verwezenlijken van haar droom: het begeleiden van vrouwen en stellen bij het verlies van pril leven. Meer over haar werk vind je op miskraambegeleiding.nl

‘Vraag niet of iemand de echo wil meenemen na een slechtnieuws-gesprek – *geef hem gewoon mee*’



Moet er meer aandacht komen voor het verlies van pril leven?

“Ja, absoluut. We hebben als samenleving een grote stap gezet – er verschijnen veel meer ervaringsverhalen in de media – maar we zijn er nog niet. Nog steeds krijgen vrouwen te horen: ‘Ach, je bent nog jong, het komt vast goed, schouders eronder’. Dat doet geen recht aan wat iemand meemaakt.”

“Het verlies van pril leven is zó persoonlijk. Voor de één is het iets waar ze snel vrede mee heeft, voor de ander een breuklijn in haar leven. Wat mij betreft gaat het om erkenning. Dat het verdriet er mag zijn, ook al ziet niemand iets aan je. Iedereen heeft recht op zijn eigen manier van omgaan met verlies. Pril verlies doet ertoe – of het nu gaat om een miskraam, een afgebroken zwangerschap of embryo’s die na een IVF-traject overblijven. Elk van

die situaties vraagt om aandacht, niet alleen medisch, maar ook emotioneel en sociaal.”

Wat kan of moet beter in de zorg?

“De medische zorg rond zwangerschap is in Nederland goed geregeld, maar psychosociaal gezien valt er nog veel te winnen. Professionals weten vaak niet hoe ze op dat vlak kunnen ondersteunen. In opleidingen werd er nauwelijks over gesproken. Inmiddels geef ik geaccrediteerde nascholingen voor verloskundigen, echoscopisten en gynaecologen en gastcolleges bij opleidingen in Nederland en Vlaanderen.”

“Een kleine handeling kan al veel betekenen. Vraag niet of iemand de echo wil meenemen na een slechtnieuws-gesprek – geef hem gewoon mee. Zo’n tastbaar aandenken kan jaren later van grote waarde blijken. Veel vrouwen bewaren die echofoto in een doosje met herinneringen. Dat helpt bij het integreren van het verlies in hun leven. En als je dit leest en denkt: ik heb die echo nooit meegekregen, ziekenhuizen

en abortusklinieken zijn verplicht zulke beelden jarenlang te bewaren. Je kunt ze meestal nog opvragen.”

“Nog een praktische tip: als iemand haar kindje verliest en de kans is aanwezig dat het er op het toilet uitkomt, vraag: ‘Wil je het opvangen? Plas door een vergiet’. Zo kan ze zelf beslissen hoe ze afscheid wil nemen, bijvoorbeeld door het te begraven in de tuin. Het klinkt misschien zakelijk, maar het geeft regie terug in een moment van machteloosheid. Dat maakt een wereld van verschil.”

Wat zijn de grootste blinde vlekken?

“Eén grote blinde vlek is dat we denken: het komt zó vaak voor, dus het zal wel meevallen. Een kwart van de vrouwen maakt een miskraam mee, één op de vijf een abortus, en steeds meer mensen zitten in fertiliteitstrajecten. Maar dat iets vaak voorkomt, betekent niet dat het minder pijn doet. Een vrouw vertelde me ooit dat ze zeven jaar geleden haar kindje verloor op het toilet. Ze zei: ‘Ik drukte op een knop en het was weg’. Daarmee was het afgedaan, dacht ze, terwijl ze tot op die dag nog elke dag dacht: ‘Ik heb mijn kind naar het riool gestuurd’. Dat laat zien hoe diep dit soort ervaringen kunnen ingrijpen.”

“Een ander misverstand is dat het te laat kan zijn om er nog iets mee te doen. Ik begeleidde eens een vrouw die bijna veertig jaar geleden een miskraam had gehad. Haar partner wilde er destijds niet over praten. Het is nooit



te laat, er staat geen klok op rouw. Als de tijd rijp is, mag het alsnog gezien worden.”

“Wat me ook opvalt, is dat vrouwen zichzelf vaak vergelijken met anderen. Alsof er een soort ‘leedlat’ bestaat. Wat is erger, een miskraam bij zes of bij tien weken? Maar verlies laat zich niet vergelijken. Het gaat om de beleving. Hoe iemand het ervaart, dát is waar het over mag gaan.”

Waarom is dit onderwerp zo belangrijk voor je?

“In mijn coachingspraktijk werkte ik met familieopstellingen, systemisch werk. De oplossing bleek vaak te liggen bij een kindje van een miskraam of abortus dat gezien mocht worden. Toen wist ik: dit heb ik te doen. Zo is Miskraambegeleiding Nederland ontstaan.”

“Dat het onderwerp me raakt, heeft ook persoonlijke wortels. Mijn moeder was ooit zwanger van een tweeling, maar mijn tweelingbroer is in een pril >

Boeken van Miriam

- *Begeleiding van vrouwen met een miskraam*
- *Als je je kindje verliest in de zwangerschap – persoonlijk boek om in te vullen en te bewaren*
- *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus*

stadium overleden. Ik heb altijd gevoeld: hij doet ertoe. Pril verlies doet ertoe.”

Abortus is nog steeds een groot taboe – waarom is het zo moeilijk om daarover te praten?

“Abortus komt veel vaker voor dan mensen denken: één op de vijf vrouwen maakt het mee. Toch heerst er nog veel schaamte en angst voor oordeel. Vrouwen vertellen me vaak dat ze niet weten bij wie hun verhaal veilig is. Daarom is het zo belangrijk dat er plekken zijn waar je zonder oordeel mag praten.”

“Een hardnekkig misverstand is dat als je er last van hebt, je spijt zou hebben van je beslissing. Maar dat is niet zo. De gevoelens kunnen gaan over de situatie waarin je terecht kwam, over het besluit zelf, en over de impact die anders kan zijn dan verwacht. Dat is geen spijt, dat is menselijk.”

“De impact van een abortus kan vergelijkbaar zijn met die van een miskraam, maar er komt nog iets bij: je draagt de verantwoordelijkheid van een keuze die jij zelf hebt gemaakt. Ook die verhalen mogen verteld worden. De grootste groep vrouwen die een abortus meemaakt, is tegenwoordig tussen de 25 en 35 jaar, vaak moeders die al kinderen hebben. Hoe meer die verhalen verteld

‘Rouw verdwijnt niet door stilte, maar verzacht door gezien te worden’

kunnen worden zonder angst, hoe meer ruimte er ontstaat voor heling.”

Wat zou je vrouwen willen meegeven bij het verwerken van een fertiliteitstraject?

“Dat je overgebleven embryo’s mag ophalen. Veel mensen weten niet dat dat kan. Na een IVF-traject krijg je vaak een brief van de kliniek: je kunt de overgebleven embryo’s doneren aan de wetenschap, doneren aan een ander koppel, of laten vernietigen. Maar er is nog een vierde optie: je mag ze ophalen. Dan kun je ze bijvoorbeeld begraven of er een ritueel van maken. Dat kan waardevol zijn. Het gaat niet om wat je doet, maar dat je de keuze hebt. Helaas vertellen ziekenhuizen dit vaak niet uit zichzelf. Daar mag echt meer openheid over komen.”

“Ook kun je verloren kindjes laten registreren bij de gemeente, of het nu gaat om een miskraam, een abortus of een later overleden kindje, ongeacht de zwangerschapsduur. Een geslacht of naam opgeven hoeft niet, maar mag wel. Alleen een datum is verplicht, en die mag je zelf kiezen.”

Hoe kun je in het algemeen omgaan met pril verlies?

“Het is vooral belangrijk om er ruimte aan te geven op jouw manier. Als verlies geen plek krijgt, werkt het door in gezinnen, relaties en zelfs volgende generaties. Als een kindje er niet mocht zijn, voelt iedereen dat – vaak zonder dat het benoemd wordt.”

“Rituelen helpen. Een brief schrijven aan het kindje dat er even was, een gedenkplekje in huis of een mooie plant in de tuin. Sommige mensen bewaren iets symbolisch in een doosje, anderen verbranden de brief als een manier om los te laten. Alles wat helpt om betekenis te geven, is goed. En praat erover – ook met kinderen. Kinderen kunnen dit vaak beter aan dan volwassenen denken. Op mijn website staat een stappenplan (Miskraambegeleiding.nl/stappenplan, red.), met prentenboeken die je kunt gebruiken om het bespreekbaar te maken. Soms vinden mensen dat gek, erover praten of een ritueel doen. Dan zeg ik: doe vooral wat bij je past. Maar weet dat het mag.”

Wat zie je bij stellen die hiermee te maken krijgen?

“Een verlies in de zwangerschap kan als een snelkookpan werken voor een relatie. Soms is het de eerste tegenslag die een koppel samen meemaakt. De een wil erover praten, de ander vlucht in afleiding. Dat is normaal. We noemen dat het ‘duale procesmodel’: je beweegt steeds heen en weer tussen rouwen en verder leven. Als de een zegt: ‘Vanavond wil ik erover praten’ en de ander zegt: ‘Ik ga fietsen met vrienden’, betekent dat niet dat die tweede geen verdriet heeft. Mensen hebben gewoon verschillende manieren om ermee om

‘Abortus komt veel vaker voor dan mensen denken: één op de vijf vrouwen maakt het mee’

te gaan. Dat mag naast elkaar bestaan, maar het is wel belangrijk om elkaar te leren begrijpen. Anders kun je elkaar kwijtraken in de relatie.”

Wat hoop je dat mensen meenemen uit jouw werk?

“Dat het nooit te laat is om aandacht te geven aan verlies. En dat je niet hoeft te vergelijken. Elk verhaal telt. Of het nu gaat om een miskraam van zes weken of een stilgeboorte na zes maanden – het was een kindje dat welkom was, en dat er even was.”

“Mijn missie is dat niemand er meer alleen voor hoeft te staan. Dat er in elke regio iemand is die verstand heeft van

de impact van pril verlies. Daarom heb ik een netwerk opgezet van miskraam- en abortuscoaches, en geef ik scholingen aan zorgprofessionals. Zo leren ook zij hoe ze nóg betere psychosociale zorg kunnen geven aan mensen met pril verlies.”

“Het blijft bijzonder om te zien: hoe een gesprek, een klein ritueel of erkenning iemands leven weer in beweging kan brengen. Dat is waarom ik dit werk doe. Rouw verdwijnt niet door stilte, maar verzacht door gezien te worden. Als we dat durven – echt kijken, echt luisteren – dan verandert er iets fundamenteels, niet alleen in degene die rouwt, maar in ons allemaal.” ●



ENERGIE van binnenuit!

Bio-Quinon Q10 100 mg met vitamine B₂, die helpt bij vermoeidheid en de natuurlijke energie in het lichaam activeert. Het heeft een anti-oxidatieve werking en helpt bij de bescherming van gezonde lichaamscellen.

- Gepatenteerde formule met aantoonbare hoge opneembaarheid
- Documentatie die meer dan 100 wetenschappelijke studies omvat
- Gebaseerd op deze wetenschappelijke studies start eind dit jaar een Nederlands onderzoek met Bio-Quinon Q10 100 mg



 Pharma Nord