

## INTERVIEW

## Vrouwen over hun miskraam: ‘Ik werd overmand door een gevoel van verlies dat ik nog nooit eerder had meegemaakt’

**Miskramen** Hoewel miskramen vaak voorkomen, voelen lang niet alle vrouwen die het meemaken de ruimte het erover te hebben. Drie vrouwen vertellen over hun ervaringen.

*Megin Kimmijsserr*

Gepubliceerd op [2 januari 2026](#) | Leestijd 8 minuten

Foto's Annabel Oosteweeghel

De avond voor haar eerste miskraam zat ze op de rand van het bed, haar handen gevouwen. Bidden had Quintine Cleton nooit eerder gedaan. Ze was bijna door het eerste trimester heen, maar voelde plotseling scherpe krampen in haar onderbuik en verloor bloed. *Bloed is geen goed teken*, had de verloskundige gezegd. In de stilte van haar slaapkamer zei ze: God, laat het blijven. Maar dat gebeurde niet.

Jaarlijks maken rond de [20.000 vrouwen in Nederland](#) een miskraam door; een zwangerschap die stopt in de eerste zestien weken. Meestal gebeurt het nog vóór de twaalfde week, omdat in die periode – het eerste trimester – alle vitale lichaamsdelen en organen zich ontwikkelen, waardoor er veel mis kan gaan. De meeste miskramen ontstaan door [toevallige of erfelijke chromosoomafwijkingen](#), maar vaak blijft de oorzaak onduidelijk.

Uit onderzoek gepubliceerd in medisch tijdschrift *The Lancet* blijkt hoe hevig de mentale nasleep kan zijn: een miskraam verhoogt het risico op angst, depressie, posttraumatische stress en zelfs suïcidale gedachten. Dat herkent Nicole Huisman, die na zeven weken zwangerschap een miskraam kreeg. „Ik werd overmand door een gevoel van verlies dat ik nog nooit eerder had meegemaakt. De baby die in mij groeide, was ineens weg. Ik moest afscheid nemen van mijn toekomstbeeld met dat kindje.”

Hoewel 10 tot 15 procent van de zwangerschappen – [schattingen](#) lopen uiteen – eindigen in een miskraam, willen sommige vrouwen zo’n intieme gebeurtenis niet delen, of voelen er de ruimte niet voor. Reacties uit de omgeving kunnen de verwerking extra moeilijk maken. Quintine Cleton: „Mensen komen met goedbedoelde adviezen die niet helpen, of schrikken en vallen stil.”

NRC sprak drie vrouwen over hun ervaringen met miskramen – over de rouw, de verwerking en de reacties van naasten. „Iemand de ruimte geven om verdrietig te zijn, is het mooiste dat je kunt doen.”



Foto Annabel Oosteweeghel

### **Quintine Cleton (52)**

„Veertien keer verloor ik een zwangerschap onder de zestien weken. Na mijn eerste miskramen kreeg ik nog kaartjes, daarna niet meer. Terwijl het verdriet bij mij juist opstapelde; ik werd steeds stiller. Mijn man en ik zijn van top tot teen medisch gescreend, maar er werd nooit iets afwijkends gevonden. Een van de vruchtjes is ook medisch onderzocht. Het was een meisje; we noemden haar Juna. Zij staat symbool voor alle zwangerschappen die mijn man en ik hebben verloren.

In de dertiende week van mijn eerste zwangerschap werd ik 's nachts wakker van hevige buikkrampen. Op het toilet verloor ik klonterig, slijmerig vocht en bloed. Ik was hard voor mezelf: als ik zwanger kon raken, vond ik dat ik ook een miskraam moest kunnen doorstaan. Maar toen ik flauwviel van de pijn, bracht mijn man me naar het ziekenhuis. De foetus bleek vast te zitten in mijn geboortekanaal en moest worden verwijderd. Na de ingreep werd de foetus in een potje omhoog gehouden. 'Wat wil je hiermee?', vroeg de verpleegster, alsof het afval was. 'Doe maar weg', heb ik verdoofd gezegd.

Op dat moment dacht ik: wat moet ik met dat potje? Bewaren? Het aanraken? Dat ik besloot het niet te houden, kan ik mezelf niet vergeven. Want hoe klein het ook was, het voelde al als mijn kind. Ik fantaseerde over namen, over hoe het zou ruiken en klinken. Het was fijn geweest om iets tastbaars te hebben om het verlies te verwerken.

Ik groeide op in Drenthe, in een pleeggezin. Omdat mijn ouders zijn gestorven toen ik jong was, dacht ik altijd dat ik de narigheid in mijn leven al had gehad. Over miskramen wist ik niks, alleen dat

het veel mensen overkwam. Mij zou het niet gebeuren. Toen dat wel zo was, wilden we niet in het negatieve blijven hangen. We besloten: dit is gebeurd, ik kan zwanger worden, dus we gaan verder.

---

*Achteraf beseft ik dat ik niet alleen doorging omdat ik hoopte dat ik zou 'winnen',  
maar vooral omdat ik niet wist hoe ik moest stoppen*

*Quintine Cleton*

---

[Video](#) Annabel Oosteweeghel

Die gedachte werd gevoed door een gesprek met een gynaecoloog. De aanhouder wint, zei ze. Daar kan ik nog steeds boos om worden, want haar uitspraak heeft een haakje gevonden in mijn hoofd en is blijven steken. *What the fuck*, dacht ik, ik ben toch geen opgever? En dus bleef ik het proberen. De zwangerschapshormonen die door mijn lijf gierden en de bloedverdunners die ik moest spuiten om de zwangerschap te bevorderen, maakten me doodziek. Ik hield me steeds obsessiever bezig met mijn gezondheid en ging nauwelijks naar buiten om te voorkomen dat er iets mis zou gaan. Achteraf beseft ik dat ik niet alleen doorging omdat ik hoopte dat ik zou 'winnen', maar vooral omdat ik niet wist hoe ik moest stoppen.

Toen mijn man en pleegmoeder negen jaar na de eerste miskraam zeiden dat het beter was om te stoppen met zwanger raken, vond ik dat onzin. Toch stemde ik in met een pauze. Langzaam voelde mijn lichaam weer eigen: mijn hormonen kwamen tot rust, de paniekaanvallen verdwenen en er ontstond ruimte om te reflecteren. Ik kwam tot het pijnlijke beseft dat ik moest accepteren dat ik nooit een biologisch kind zou krijgen. Ging ik door, dan zou ik mezelf kapotmaken.

Kort nadat we waren gestopt, zijn mijn man en ik een gezinshuis begonnen voor kinderen die niet thuis kunnen wonen. Het was vooral zijn idee; hij werkte in een jeugdgevangenis en zag hoe veel kinderen daar geen vangnet hadden. We begonnen het gezinshuis niet uit eigenbelang, maar toch hielpen mijn pleegkinderen mij in het verwerkingsproces. Ze trokken me uit het verdriet en gaven me een doel. Dankzij hen mocht ik het moederschap ervaren. Nu mijn pleegkinderen uit huis zijn, sta ik vrouwen bij in hun verlies als miskraambegeleider."



Foto Annabel Oosteweeghel

### **Nicole Huisman (37)**

„Tijdens mijn miskraam was ik alleen, in een hotelkamer in Brussel. Het begon met extreme ongesteldheidspijn en mondde uit in hevige krampen; ik kon niks anders dan opgekruld op bed liggen. Het voelde verschrikkelijk eenzaam. In films is een miskraam vaak een afgebakende scène: een vrouw zit op de wc, verliest bloed, huilt even, en klaar. Maar zo gaat het in werkelijkheid vaak niet.

Mijn vriend en ik hadden een dag eerder bij de gynaecoloog gehoord dat het embryo in mijn buik niet meer groeide. Ze raadde aan om abortusmedicatie te slikken. Ik was zo verdrietig dat alles zwart leek. We probeerden al twee jaar lang zwanger te worden en dit was onze tweede ICSI-poging [een vruchtbaarheidstraject waarbij de zaadcel direct in een eikel wordt geïnjecteerd en wordt teruggeplaatst] die mislukte.

---

*In films is een miskraam vaak een afgebakende scène: een vrouw zit op de wc, verliest bloed, huilt even, en klaar. Maar zo gaat het in werkelijkheid vaak niet*

*Nicole Huisman*

---

De volgende dag stond een werkreis naar Brussel gepland waar ik lang naar had uitgekeken – een lichtpunt in een donkere periode. Ik nam de abortusmedicatie en stapte in de trein, een paar uur later had ik mijn miskraam. Dat ik toch op werkreis ging, was geen weloverwogen besluit, maar



kwam voort uit mijn boosheid. Ik wilde afleiding en het verdriet niet onder ogen komen. Bovenal was ik teleurgesteld in mijn lijf.

Rond mijn dertigste leek iedereen om me heen zwanger te worden. Mijn partner en ik hoopten ook op een positieve zwangerschapstest, maar dat gebeurde niet. Na een jaar zochten we medische hulp bij een gespecialiseerde Belgische arts. De Belgische fertiliteitszorg is progressiever en dat paste goed bij ons.



Foto's Annabel Oosteweeghel

In samenwerking met *Elle* maakte ik in 2020 de podcast *Voor een baby naar België*. Ook op mijn Instagram-account, dat eerst vooral om mode en interieur draaide, besloot ik alles te delen: van ons fertiliteitstraject tot mijn miskraam en uiteindelijk de vroeggeboorte van onze nu eenjarige dochter Ola. Ik wilde vrouwen die hetzelfde doormaken een hart onder de riem steken. Nog dagelijks krijg ik berichten van mensen die steun vinden in mijn verhaal.

Mensen zien een miskraam nog te vaak als een hevige ongesteldheid, terwijl het mentaal én fysiek veel zwaarder is dan dat. Je verliest niet alleen veel bloed, maar ook het toekomstbeeld met een kind. Je lijf laten herstellen en het verlies verwerken heeft tijd nodig.”

### Rouwverlof bij miskraam

In Nederland bestaat er wettelijk recht op [16 weken verlof](#) bij een zwangerschapsverlies ná 24 weken. [De Gemeente Amsterdam](#) voerde als eerste en tot nu toe enige werkgever ook rouwverlof in bij een zwangerschapsverlies vóór 24 weken.

„Het is een belangrijke stap die de ingrijpende nasleep van een miskraam erkent”, zegt miskraamcoach Miriam van Kreij van Miskraambegeleiding Nederland. „Het beperkt werknemers die een miskraam meemaken niet meer tot het nemen van ziekteverlof of het opnemen van vrije dagen.”

[Het Verenigd Koninkrijk doet het landelijk](#): in 2026 treedt een wet in werking die werknemers (en hun partners) die een miskraam hebben meegemaakt uit Engeland, Schotland en Wales rouwverlof geeft.



Foto ANNABEL OOSTEWEEGHEL

### **Immanuella Caglayan-Wouter (41)**

„In de Surinaamse cultuur leeft, zoals in veel gemeenschappen, het idee dat vrouwen alles moeten kunnen: zorgen, werken, doorgaan. Over moeilijke emoties wordt weinig gesproken, want ‘je hangt je vuile was niet buiten’. Ook over miskramen wordt te weinig gesproken, vind ik. Terwijl onderzoek laat zien dat zwarte vrouwen, door een hoger risico op diabetes type 2 en hartziekten, [43 procent](#) meer risico lopen op een vroeg zwangerschapsverlies [blijkt uit onderzoek dat in 2021 werd gepubliceerd in *The Lancet*].

Toen ik mijn miskraam kreeg, wist ik eerst niet goed hoe ik met mijn verdriet moest omgaan. Net voordat mijn partner en ik zeven weken door de Filipijnen zouden gaan reizen, ontdekte ik dat ik zwanger was. Op vakantie fantaseerden we over ons aanstaande kindje. Eenmaal terug had ik mijn eerste echo, maar het hartje bleef stil.

Mijn lichaam zou de foetus elk moment zelf kunnen afstoten maar medicatie om de miskraam op gang te brengen was beter dan wachten, zei de echoscopist. Ik heb dat zo lang mogelijk uitgesteld. Stel je voor dat ze toch iets over het hoofd hebben gezien, dacht ik. Dan heb ik dit leven beëindigd. Na het innemen van de pillen kreeg ik hevige krampen, alsof mijn baarmoeder zich opkropte tot een

bal en weer uitzette. Anderhalf uur later vond ik het vruchtje in het toilet. Ik heb het doorgespoeld, omdat ik niet wist wat ik ermee moest.

---

*Tijdens mijn zoektocht naar een therapeut vond ik weinig miskraambegeleiders van kleur. Ik besloot zelf in die rol te stappen*

*Immanuella Caglayan-Wouter*

---

Na de miskraam wilde ik therapie om het verlies te verwerken, maar mijn moeder begreep dat niet. Zonder slechte bedoelingen, maar geheel uit de overtuiging dat ik het verdriet beter zelf kon verwerken, zei ze: Waarom zou je daar met iemand over praten, dat maakt het toch niet beter? Maar ik had iemand nodig die begreep hoe het voelt om te rouwen om een kindje dat er nooit is geweest.

[Video](#) Annabel Oosteweeghel

Tijdens mijn zoektocht naar een therapeut vond ik weinig miskraambegeleiders van kleur. Ik besloot zelf in die rol te stappen. In mijn praktijk ontvang ik iedereen, maar ik specialiseer me in de begeleiding van biculturele vrouwen. Ik begrijp hun culturen vaak beter, weet welke verwachtingen er op hen drukken en kan meepraten over het taboe dat rond miskramen heerst. Soms is de eerste stap gewoon de erkenning dat je niet de enige bent. En dat je niet zwak bent omdat je rouwt."

## Steun na een miskraam Tips voor naasten

### **Quintine Cleton**

„Praat erover. Je hoeft het niet alleen op te lossen. Vertel je vangnet ook direct wat je liever niet wil horen. Voor mij waren dat zinnen als: ‘Gelukkig kun je zwanger worden’ en ‘Hoe ver was je?’. Het antwoord op die vragen doet er niet toe; een miskraam blijft een verlies. Aan naasten: reik de hand uit naar een persoon die een miskraam heeft meegemaakt. Vraag wat diegene nodig heeft en blijf dat doen. Dat wil ik echt van de daken schreeuwen.”

### **Nicole Huisman**

„Neem tijd om afscheid te nemen – van wat er groeide in je buik en het toekomstbeeld dat je had. Ik ging na mijn miskraam te snel door. Daarom mijn advies: doorleef je verdriet. Kruip met een warme kruik op de bank, luister naar muziek die troost biedt en schrijf op wat je voelt.

Aan naasten: luister en kom niet meteen met adviezen. Ga gewoon bij diegene zitten en zeg: wat afschuwelijk dat je dit moet meemaken, zonder ‘het komt wel goed’ en ‘morgen is het vast over’. Iemand de ruimte geven om verdrietig te zijn is het mooiste dat je kunt doen.”

### **Immanuella Caglayan-Wouter**

„Laat de regel los dat je pas na twaalf weken over je zwangerschap mag praten. Het idee dat je zwangerschap wekenlang geheim moet blijven, is onzinnig. Vanaf de eerste week groeit er leven in je buik, en als er iets misgaat, heb je een vangnet nodig.”