

Als een zwangerschap niet standhoudt, maakt het trotse, blijde gevoel van verwachting plaats voor verdriet en teleurstelling. Dat begrijpt de omgeving maar al te goed. Maar dat mensen na een miskraam ook met schuldgevoelens kunnen worstelen, stuit vaak op onbegrip. ‘Zo mag je niet denken’, is dan weleens de sussende reactie. “Maar hiermee zet je mensen aan om hun schuldgevoelens voor zichzelf te houden en op te kropen, wat de verwerking ervan bemoeilijkt”, zegt professor Manu Keirse, klinisch psycholoog en rouw-expert. “Om je van moeilijke gevoelens te bevrijden, moet je ze in de eerste plaats kunnen uiten. De omgeving zegt dus beter: ‘Je mag je best schuldig voelen en me daar altijd over vertellen, ook al heb je naar mijn mening echt geen schuld aan jouw verlies.’”

Ook gevoelens van schaamte, jaloezie, agressie en opstandigheid worden door de omgeving weleens verkeerd begrepen. “Toch zijn het maar normale reacties bij de verwerking van een groot verlies”, legt Keirse uit.

Meer dan droom

Dat mensen een miskraam als een groot verlies kunnen ervaren, vindt de omgeving ook vaak moeilijk te vatten. En zeker als de zwangerschap nog maar pril was en er voor buitenstaanders nauwelijks ‘iets’ was. “Maar als ouder verlies je een kind dat je nooit echt hebt gekend of zelfs maar hebt kunnen vasthouden”, verduidelijkt Keirse. “Bovendien moet je ook afscheid nemen van de verwachtingen, de fantasie, de hoop of de plannen die je voor het kind al maakte. Voor jou was het kind al groter dan een droom, al een stukje werkelijkheid. En daarom kan de vaak gestelde vraag – ‘hoe ver was je al?’ – je zwaar vallen – alsof je verlies minder erg is als je zwangerschap nog maar pril was.”

“Een miskraam blijft natuurlijk een weinig tastbaar verlies”, gaat Keirse



iStock

Een ongrijpbaar verlies

Een miskraam is voor veel ouders een emotionele aardbeving, die weleens moeilijk te verwerken is. En niet alleen omdat de buitenwereld er de impact vaak van onderschat. — Door **An Swerts**

verder. “En dat maakt het ook moeilijk om de werkelijkheid ervan ten volle te laten doordringen, terwijl dat wel een belangrijke stap in de rouwverwerking is. Zoals ook het herbelevan van herinneringen. Maar hoeveel herinneringen kun je hebben aan een

kind dat in de moederschoot stierf?”

Om zich hun kind te herinneren hebben sommige ouders nood aan een welbepaalde plaats. Gelukkig kunnen vandaag ook foetussen die levenloos werden geboren na een zwangerschapsduur van minder dan 180

dagen en daarom niet aangegeven hoeven te worden, toch begraven worden op een zogenaamde foetusweide (1).

Behalve de pijn om het verlies duikt na een miskraam ook de prangende, moeilijke vraag op: zal het bij een volgende zwangerschap wél goed gaan? “Misschien hield je nooit eerder echt rekening met de mogelijkheid dat een zwangerschap spontaan kan afbreken”, merkt Keirse op. “Dat is ook niet zo ongewoon. In deze moderne tijd lijkt alles wel maakbaar en planbaar, waardoor we vergeten dat we niet alles in eigen handen hebben.”

Verborgene tranen

Bij de ouders speelt er na een miskraam dus vaak veel meer dan hun omgeving inschat. En daarom voelen ze zich vaak niet begrepen en alleen met hun verdriet. Zelfs hun eigen ouders kunnen vaak niet de verwachte steun bieden. Maar dat is niet verwonderlijk, volgens Keirse. “Want zij moeten enerzijds machteloos toezien hoe hun kind lijdt onder het verlies, terwijl zij zelf het perspectief op een kleinkind verliezen. Vanuit die intense pijn kunnen ze hun kind soms heel nabij zijn maar anderzijds ook heel inadequaet reageren. Bijvoorbeeld door het verlies te minimaliseren, met uitspraken als: ‘Je bent nog jong, je kunt nog kinderen krijgen’, of ‘Kijk naar het mooie, gezonde kind dat je al hebt – wat wil je nog meer?’”

Partners die een miskraam moeten verwerken voelen zich dus vaak vooral op elkaar aangewezen. Aanvankelijk brengt de schok, het ongelof, het onverwachte hen doorgaans heel dicht bij elkaar. Maar na een tijdje gaan ze het ieder op hun eigen manier, in hun eigen tempo en volgens hun eigen waarden en normen verwerken. Onderlinge verschillen komen misschien nu pas, of voor het eerst zó duidelijk, naar voren. Dat kan mensen doen twijfelen aan de kwaliteit van hun relatie. “Terwijl een verschillende manier van rouwen niet

“Niet hoelang de zwangerschap standhield maar hoe intens verwachtingen werden gekoesterd, bepaalt het verdriet.”

voor relatieproblemen hoeft te zorgen”, meent Keirse. “Zolang je maar met elkaar kunt blijven praten en aanvaardt dat ieder zijn verdriet op een heel eigen manier verwerkt.”

Binnen het gezin hebben broertjes en zusjes ook behoefte aan informatie op (kinder)maat. Ook zij kunnen erg teleurgesteld zijn of in de war, vaak nog meer door het verdriet van hun ouders dan door het verlies van het broertje of zusje. Wat extra aandacht kan dan het verschil maken. “Ben je zelf nog overrompeld door verdriet, doe dan een beroep op een warme, vertrouwde persoon die voor je kinderen wél emotioneel beschikbaar kan zijn”, adviseert Keirse. “Benadruk in elk geval dat niemand schuld treft, want vooral jonge kinderen zoeken weleens spontaan de schuld bij zichzelf. In hun fantasie is hun broertje of zusje gestorven omdat ze bijvoorbeeld mama een duw hebben gegeven of boos op haar zijn geweest.”

Erkenning

Lichamelijk herstellen de meeste vrouwen wel snel van een miskraam, maar psychisch blijft een afgebroken zwangerschap vaak lang nazinderen. Sommige koppels willen het liefst zo snel mogelijk opnieuw zwanger worden, andere bouwen bewust een pauze in. “Behalve lichamelijk ook mentaal eerst op krachten komen, lijkt wel aangewezen”, zegt Keirse. “Hoeveel tijd je hiervoor nodig hebt, is uiteraard heel persoonlijk.”

Er zijn geen aanwijzingen vanuit het onderzoek dat een nieuwe zwangerschap rouwgevoelens sterk zou blokkeren of onderdrukken. Ook kwam naar voren dat vrouwen minder rouwden naarmate ze sneller weer in verwachting raakten. Een nieuwe

zwangerschap betekende voor velen een grote steun bij de verwerking van hun verlies (2). “Anderzijds kan de vrees dat het weer fout kan gaan je prille geluk wat overschaduwen”, merkt Keirse op. “En weet ook dat een opflakking van je verdriet, zelfs na de verwerking van je verlies, maar normaal is. Zoals op de uitgerekende verjaardag, moederdag of andere feestdagen.”

“Verdriet om een miskraam krijgt in onze maatschappij in elk geval nog vaak onvoldoende erkenning”, besluit Keirse. “En dat heeft wellicht vooral te maken met het feit dat het om een weinig tastbaar verlies gaat. Wat nog niet tastbaar is, lijkt je niet te kunnen verliezen. Bij de Yoruba-stam in Midden-Afrika maken ze het verlies daarom zichtbaar via een ritueel. Als daar een baby bij de geboorte sterft, vraagt de vader aan een beeldhouwer om een beeldje te snijden uit een boomstronk. De moeder draagt dat ‘kind’ dan maanden mee op haar rug. Ze streeft het en strijkt het in met symbolische kleuren, waardoor iedereen in het dorp ziet: daar is een kind gestorven, daar is verdriet. In onze maatschappij kunnen we het verdriet om een miskraam meer zichtbaar proberen te maken door er meer aandacht voor te vragen. Want iederéén heeft een grote kans om er van heel dichtbij mee te maken te krijgen, aangezien 1 op de 4 vrouwen ooit in haar leven een zwangerschapsverlies meemaakt.”



(1) www.metlegehanden.be.

(2) Bernard Spitz, Manu Keirse, Annemie Vandermeulen, *Als je een prille zwangerschap verliest*, Lannoo, 2010, 159 blz., ISBN 9789020988413.