



IEMAND IN JE OMGEVING HEEFT EEN MISKRAAM GEHAD

Hoe kan je helpen?

Een kindje verliezen door een miskraam of buitenbaarmoederlijke zwangerschap, is meestal een intense gebeurtenis, voor zowel de vrouw als haar partner. Jij, als familielid of vriend, wilt graag helpen en ondersteuning bieden. Maar hoe doe je dit?

Deze folder is bedoeld om informatie en tips te geven over wat je kan zeggen en doen om hen te steunen.

Note: Overal waar 'vriendin' staat, kan je ook dochter/zoon, of een andere relatie lezen

De impact van een miskraam

Iedereen ervaart een miskraam anders. Voor velen leidt een miskraam echter tot groot verdriet en een rouwperiode. Vaak is de impact achteraf groter dan ouders (en hun omgeving) hadden verwacht. Hoe ver de zwangerschap was, maakt hierbij niet uit, de liefde voor het kindje is er vanaf het begin.

De meeste vrouwen hebben zowel fysiek als emotioneel tijd nodig om te herstellen. Het verwerken en accepteren van het verlies duurt bij de meesten een aantal maanden. Het kan ook zijn dat de impact in eerste instantie niet groot is, maar komt het besef later. Bijvoorbeeld in een volgende zwangerschap.

Veel voorkomende gevoelens na een miskraam zijn: verdrietig, schuldig, eenzaam, verward, gevoelloos, boos, jaloers, leeg, paniekerig en angstig.

Deze gevoelens werken door in het dagelijks leven. Veel vrouwen ervaren minder zelfvertrouwen, minder vertrouwen in hun lijf en onzekerheid over de toekomst en kinderwens. Bovendien kost rouwen energie, waardoor minder ruimte is voor sociale activiteiten. Hierdoor kunnen relaties veranderen, zowel met de partner, als met familieleden, andere kinderen of vrienden. Vaak gebeurt dit onbewust en ongewild.

WAT ZEG JE TEGEN IEMAND DIE EEN MISKRAAM HEEFT GEHAD?

Veel mensen vinden het moeilijk om de juiste woorden te vinden na een miskraam.

Zinnen die je kunt gebruiken:

"Ik vind het heel erg voor jullie"

"Dit zal heel moeilijk zijn voor jullie"

of gewoon

"Ik weet niet wat ik moet doen of zeggen"

Opmerkingen die goed bedoeld zijn, maar NIET behulpzaam zijn:

"Maak je geen zorgen, je bent nog jong"

"Het heeft zo moeten zijn"

"Het is waarschijnlijk het beste zo, er was vast iets mis met het kindje"

"Je hebt gelukkig al een kind"

"Gelukkig was je nog niet zo ver in de zwangerschap..."



Je vriend, familielid of collega helpen

Je weet je misschien geen houding te geven, bent bang om in de weg te staan of om het verdriet op te rakelen. Maar meestal wordt je steun gewaardeerd, hoe klein ook. Zowel kort na de miskraam, als ook maanden later.

Hieronder een paar dingen waarvan ouders aangeven dat het hun heeft geholpen bij hun verdriet:

DENK OOK AAN JEZELF

Je kan zelf ook geraakt zijn door het verlies. Sta daarom stil bij wat het voor jou betekent en geef jezelf tijd om te rouwen als dit nodig is. Dit kan met name gelden voor een ouder: het is niet alleen verdrietig om je zoon of dochter zo te zien, maar het betekent ook het verlies van jouw kleinkind.

Als je zelf een baby krijgt, voel je je misschien schuldig, dat bij jou alles goed gaat. Of ben je juist bang om zelf ook een miskraam te krijgen. En als je zelf een miskraam hebt meegemaakt in het verleden, rakelt dit misschien vervelende herinneringen op.

*Het kan ook zijn dat je juist vindt dat **de ander overdreven reageert**, omdat het lang niet zo erg is als wat jij zelf hebt meegemaakt. Als dit zo is, probeer jezelf eraan te herinneren dat vergelijken niet mogelijk en niet zinvol is.*

Erkenning van het verlies

Het maakt niet uit hoe vroeg de zwangerschap is geëindigd. Vrouwen en hun partner willen worden erkend als een moeder of vader die hun kindje heeft verloren. Wanneer je dit gevoel van verlies erkend, dan geef je hen ruimte om hun verdriet te laten zijn en te verwerken. Vraag eventueel aan hen of ze het prettig vinden om een herinnering aan het kindje met je te delen, zoals een (echo)foto. Als dit voor jou ook goed voelt.

Partners worden vaak vergeten. Veel mannen (of vrouwelijke partners) vinden dat ze sterk moeten zijn voor de vrouw die een miskraam heeft gehad. Maar ze rouwen zelf ook om hun verlies en hebben misschien net zoveel steun nodig als hun vrouw.

Contact houden

De ervaring van een miskraam is vaak heel eenzaam. Aan de ene kant willen de ouders anderen niet lastig vallen met hun verdriet en aan de andere kant wordt door de omgeving de impact onderschat, of wordt het contact gemeden. Bijvoorbeeld omdat je bang bent om hen van streek te maken, op het verkeerde moment te komen of de verkeerde dingen te zeggen.

Een van de belangrijkste dingen die je kunt doen, is aanbieden om er te zijn. Niet zeggen 'laat maar weten als ik iets voor je kan doen', maar concreet vragen; 'zal ik die dag bij je langs komen?'. Door het initiatief te nemen, voelt de ander zich niet bezwaard om te vragen.

Als je zelf zwanger bent of een kleine baby hebt, kan dit confronterend zijn voor je vriendin. Misschien voel jij je zelfs schuldig dat jij gelukkig bent. Echter, ontwijk je vriendin niet en vul geen dingen voor haar in. Vraag wat ze fijn vindt: als jij langs komt, of dat ze liever via mail of telefoon contact houdt. Zeg haar dat je het begrijpt als dit confronterend is.



Praten

Je weet misschien niet wat je moet zeggen tegen je vriendin, of je bent bang dat je het verkeerde zegt. Echter, niets zeggen is kwetsender. Gewoon een simpel "ik vind het erg voor je" met een knuffel als dat goed voelt, is vaak genoeg. Besteed er ook nog aandacht aan, naarmate de tijd verstrijkt. Vraag hoe het verlies nu voor haar is of hoe ze er op terug kijkt. Hiermee laat je zien dat je het niet vergeten bent en begrijpt dat het er nog toe doet. Probeer geen oordeel te hebben over de gevoelens van de ander of over wanneer het verdriet voorbij moet zijn.

Luisteren

Vaak is het enige dat je hoeft te doen; luisteren. Geef ruimte aan de ander om te praten, ook al zegt ze keer op keer hetzelfde. Laat haar de ervaring en haar gevoelens delen.

Het kan moeilijk zijn om je vriendin zo verdrietig te zien of om te horen wat ze zegt. Je mag zelf ook best huilen, dit laat alleen maar zien dat het je raakt, dat je om haar geeft. Als je je zorgen maakt over haar emotionele herstel, een depressie of ernstigere klachten, dan kun je suggereren om hulp te zoeken.

Rouwen

Er bestaat geen tijd of duur voor rouwen na een miskraam. Sommigen leren sneller omgaan met hun verlies dan anderen. Het verlies kan opnieuw oprakelen, met name op data als de uitgerekende datum, de datum van de miskraam of bijvoorbeeld moederdag. Op deze dagen laten zien dat je aan hen denkt, is zeer waardevol. Bijvoorbeeld met een berichtje of een kaartje.

De toekomst

Voor veel mensen leidt een miskraam tot onzekerheid en vragen over de toekomst. Er zijn gemengde gevoelens over het opnieuw proberen, hoop, maar ook de angst voor een nieuwe miskraam. Door de verschillen in verwerking tussen partners, kan spanning in de relatie ontstaan, wat ook effect heeft op de toekomstplannen. Of misschien was dit de enige kans op een baby, vanwege leeftijd of vruchtbaarheid.

Een nieuwe zwangerschap kan veel angst en spanning met zich meebrengen. Zeker als ze meerdere miskramen heeft gehad. Laten weten dat je begrijpt dat de zwangerschap spannend is en dat je er bent om te luisteren naar haar gevoelens helpt. Ook hier geldt weer: vul niet in, maar vraag, bijvoorbeeld: 'Hoe is het om opnieuw zwanger te zijn?' Een nieuwe zwangerschap hoeft niet te betekenen dat ze het verlies verwerkt heeft, of dat het beter gaat met haar. Het kan juist het verlies ook oprakelen, of verergeren.

MEER WETEN OF HULP NODIG?

Lees de folders over emotioneel herstel en praktische tips bij een miskraam

Hulp bij verwerking

Er zijn gespecialiseerde coaches en therapeuten voor begeleiding na verlies in de zwangerschap.

Note: Deze folder is mede gebaseerd op informatie van de Miscarriage Association UK