

Artikel met interview in De Limburger.

In augustus 2022 werd ik gevraagd om mee te werken aan een artikel betreffende miskramen in Dagblad de Limburger.

In het artikel komen een moeder, gynaecoloog en ikzelf aan het woord en tevens wordt er fijne achtergrondinformatie gegeven betreffende miskramen.

Het artikel is toegankelijk voor abonnees. Hier op de website het stukje dat mijzelf betreft.

→ De link: [https://www.limburger.nl/cnt/dmf20220811\\_95887235](https://www.limburger.nl/cnt/dmf20220811_95887235)

# De Limburger

## **Een op tien vrouwen krijgt miskraam, maar praat er niet over: ‘Pijnlijkst is het heersende idee dat je geen verdriet mag hebben’**

### **Ideale plaatje**

Ook Rachelle van Gennip (33), die bijna tien jaar als verloskundige in Zuid-Limburg werkt en onlangs een eigen praktijk is gestart als miskraambegeleider, ziet dat veel vrouwen hun verloren zwangerschap stil houden. „Voor veel mensen is het een te pijnlijk onderwerp waar ze geen raad mee weten. Daarom gaan ze het maar uit de weg. Het komt dan ook vaak voor dat koppels zich niet gehoord voelen of op onbegrip stuiten op het werk, bij familie of vrienden. Het pijnlijkste aan een verloren zwangerschap is het heersende idee dat je er geen verdriet om mag hebben. Hoe kun je rouwen om iets wat een paar millimeter groot en nog niet eens geboren is?”

Rachelle denkt dat het verlies van de zwangerschap niet de grootste oorzaak van het verdriet is. „Het verlies van het ideale plaatje, daar zit de pijn. Zodra de zwangerschapstest positief is, ga je fantaseren over hoe het gaat zijn als gezin in de toekomst. Daarom is ‘je hebt toch al een kind’ na een miskraam ook zo’n nare reactie. Als jij twee kinderen wil en je hebt er één, dan is het diepe verlangen naar een groter gezin er nog steeds.”

## **Verrijking**

Als miskraambegeleider probeert Rachelle vrouwen op een positieve manier terug te laten kijken op het verlies van de zwangerschap. „Dit doe ik door de emoties hierover in een ander perspectief te plaatsen. Begrijp me niet verkeerd: het is altijd verdrietig als het gebeurt en daar neem ik alle tijd en ruimte voor die er nodig is. Maar de ervaring kan je ook belangrijke en mooie inzichten geven.”

Dit laatste ondervindt Rachelle zelf, als ze begin 2021 na elf weken zwangerschap een miskraam krijgt. „Hoeveel pijn ik er ook van had, het is een verrijking voor mijn leven geweest omdat het voor mij een enorme wake-upcall was. Vlak na de miskraam was ik vooral door de hormonen die dit moesten opwekken maandenlang compleet uitgeblust. Het is bizar dat je na een bevalling drie maanden zwangerschapsverlof krijgt, maar na een miskraam niets. Er zijn zoveel vrouwen die een miskraam krijgen en zich niet eens een dag ziek melden.”

## **Loslaten**

Ook Rachelle blijft na haar miskraam doorwerken. „Maar er kwam een punt dat ik niet meer kon en vooral mentaal stil kwam te staan. Van een leven waarin ik alleen maar doordenderde en vooral veel voor anderen zorgde, ging ik eens goed nadenken: wat wil ik nog en hoe kan ik dat bereiken? De miskraam heeft mij geïnspireerd om een eigen onderneming te starten, waarin ik andere vrouwen ondersteun in het verlies van de zwangerschap.”

Ongeveer een half jaar na de miskraam meldt ze zich aan voor de opleiding miskraambegeleiding. „Eindelijk koos ik voor mezelf, voor één van mijn ambities. De miskraam krijgen was een harde les, maar het heeft me wel precies gebracht waar ik nu wil zijn. Ik heb veel meer waardering gekregen voor alles wat ik heb. Bovendien kan ik nu vrouwen leren hoe je de knop na een miskraam langzaam kunt omzetten, zoals ik dat zelf ook heb gedaan.”

## **Ideale plaatje**

Ook Rachelle van Gennip (33), die bijna tien jaar als verloskundige in Zuid-Limburg werkt en onlangs een eigen praktijk is gestart als miskraambegeleider, ziet dat veel vrouwen hun verloren zwangerschap stil houden. “Voor veel mensen is het een te pijnlijk onderwerp waar ze geen raad mee weten en het daarom maar uit de weg gaan. Het komt dan ook vaak voor dat koppels zich niet gehoord voelen of op onbegrip stuiten op het werk, bij familie of vrienden. Het meest pijnlijke aan een verloren zwangerschap is het heersende idee dat je er geen verdriet om mag hebben. Hoe kun je rouwen om iets wat een paar millimeter groot is en nog niet eens geboren is?”

Rachelle denkt dat het verlies van de zwangerschap niet de grootste oorzaak van het verdriet is. “Het verlies van het ideale plaatje, daar zit de pijn. Zodra de zwangerschapstest positief is, ga je fantaseren over hoe het gaat zijn als gezin in de toekomst. Daarom is ‘je hebt toch al een kind’ na een miskraam ook zo’n nare reactie. Als jij twee kinderen wil en je hebt er één, dan is het diepe verlangen naar een groter gezin er nog steeds.”

## **Verrijking**

Als miskraambegeleider probeert Rachelle vrouwen op een positieve manier terug te laten kijken op het verlies van de zwangerschap. “Dit doe ik door de emoties hierover in een ander perspectief te plaatsen. Begrijp me niet verkeerd: het is altijd verdrietig als het gebeurt en daar neem ik alle tijd en ruimte voor die er nodig is. Maar de ervaring kan je ook belangrijke en mooie inzichten geven.”

Dit laatste ondervindt Rachelle zelf, als ze begin vorig jaar na elf weken zwangerschap een miskraam krijgt. “Hoeveel pijn ik er ook van had, het is een verrijking voor mijn leven geweest omdat het voor mij een enorme wake-up call was. Vlak na de miskraam was ik vooral door de hormonen die dit moesten opwekken maandenlang compleet uitgeblust. Het is bizar dat je na een bevalling drie maanden zwangerschapsverlof krijgt, maar na een miskraam niets. Er zijn zoveel vrouwen die een miskraam krijgen en zich niet eens een dag ziek melden.”

## **Loslaten**

Ook Rachelle blijft na haar miskraam doorwerken. “Maar er kwam een punt dat ik niet meer kon en vooral mentaal stil kwam te staan. Van een leven waarin ik alleen maar doordenderde en vooral veel voor anderen zorgde, ging ik eens goed nadenken: wat wil ik nog en hoe kan ik dat bereiken? De miskraam heeft mij geïnspireerd om een eigen onderneming te starten waarin ik andere vrouwen ondersteun in het verlies van de zwangerschap.”

Ongeveer een half jaar na de miskraam meldt ze zich aan voor de opleiding miskraambegeleiding. “Eindelijk koos ik voor mezelf, voor één van mijn ambities. De miskraam krijgen was een harde les, maar het heeft me wel precies gebracht waar ik nu wil zijn. Ik heb veel meer waardering gekregen voor alles wat ik heb. Bovendien kan ik nu vrouwen leren hoe je de knop na een miskraam langzaam kunt omzetten, zoals ik dat zelf ook heb gedaan.”

“Het helpt een vrouw niet om te blijven herhalen hoe zwaar ze het heeft en om vast te blijven houden aan iets wat er niet meer is”, denkt Rachelle. “Waar je wel iets aan hebt is zien en ervaren wat je wel allemaal hebt. Maak een lijstje van wat jou gelukkig maakt en onderneem actie om dit daadwerkelijk na te streven. Er kunnen al kleine dingen opstaan als een bosje bloemen kopen, zodat je op moeilijke momenten even een beetje geluk kunt creëren. Ik kan me voorstellen dat deze manier van omdenken, zeker als het maar niet lukt om zwanger te worden, heel lastig is. Ik weet ook niet of ik deze visie zou kunnen blijven vasthouden als ik nog geen kinderen gehad zou hebben.”

## **Erkenning**

De veerkracht die Rachelle nu na haar miskraam ervaart, gunt ze andere vrouwen ook. “Het helpt vooral om je gevoelens hierover er te laten zijn. Het is zo belangrijk om verdriet te erkennen en de stadia van rouwverwerking, waar je in terecht kunt komen na een miskraam, te doorlopen. Veel vrouwen blijven angstvallig aan hun verloren kindje vasthouden, omdat niemand anders het doet. Er

komt vaak veel rust als ze dit los durven laten - uiteraard zonder te vergeten - , onder meer door het er met anderen over te hebben. Hoe meer we dit laatste doen, hoe normaler het wordt om over te praten. Alleen zo kan er een einde komen aan het taboe dat er op het krijgen van een miskraam zit.”