

De handen van Herman en Marieke. Drie zwangerschappen eindigden bij hen in een miskraam.

„Het gevoel dat ik het niet nog een keer mee kon maken, overspoelde me.”

Tranen om ONTASTBAAR VERDRIET

ALS
VERWACHTING
EINDIGT
IN VERLIES

DEEL **I**
**De impact van
een miskraam**

Volgende keer deel 2: Als je kind
levenloos geboren wordt

Het gaat over leven en dood en dat maakt een miskraam erg ingrijpend. „Eerst is er verwachting en vreugde. Dat is een grote klap,” zegt Herman Bakker (35). Zijn vrouw Marieke (36) kreeg vorig jaar een miskraam. Gijs (39) en Tirza (36) van Ettekovon herkennen dit uit eigen ervaring. „Het is extra heftig als mensen uit eigen kring zeggen dat het nog niets voorstelt. Juist het vormeloze begin is al bij God bekend.”



De handen van Gijs en Tirza. Zij maakten één keer een miskraam mee.

„Toen de verloskundige vertelde dat het hartje niet klopte, was ik was met stomheid geslagen.”

tekst C.A. SCHIPAANBOORD-DE VOS | beeld SAMUEL OTTE

Tirza herinnert het zich nog goed. „Ik lag in een kamer bij de verloskundigenpraktijk naar de echo te kijken, ruim acht weken zwanger van ons tweede kindje. Toen vertelde de verloskundige dat het hartje niet klopte. Ik schrok verschrikkelijk, maar tegelijkertijd drong het nog niet helemaal door.”

Gijs, die er ook bij was, vertelt: „Ik was met stomheid geslagen. Je blijft staren naar het beeld en vraagt je af of ze het wel goed heeft gezien.”

Tirza gaat verder: „Ik had het idee dat ik me in moest houden, omdat ik nog bij die verloskundige was. Pas thuis kwamen de tranen. Ik voelde me heel verdrietig, want ik droeg iets bij me wat niet meer leefde. Ook voelde ik me onzeker, omdat ik geen idee had hoe het nu verder zou gaan.”

Gijs: „Zo snel als je weet dat je zwanger bent, ontstaat er een droom in je hoofd. Er was nieuw leven en opeens is die verwachting weg.”

Curettagage

De verloskundige stuurde Gijs en Tirza door naar het ziekenhuis. „De gynaecoloog bevestigde dat het niet goed was. Daarna stelde ze voor om meteen een afspraak te maken voor curettagage, waarbij het kindje wordt weggehaald. Dat vond ik erg cru. We voelden ons net een nummer,” vertelt Gijs. „De verloskundige had er al iets over gezegd, voordien had ik nog nooit van curettagage gehoord.”

Tirza: „We hadden er allebei geen goed gevoel over en hebben gewacht tot het vanzelf kwam. Achteraf zijn we daar dankbaar voor, want de twee weken dat

we moesten wachten, waren voor mij heel belangrijk voor de verwerking. Ik kon er de tijd voor nemen en mocht verdrietig zijn in die tijd.

Toen het kwam, was dat een heftig moment. Ik riep direct Gijs en na het zien van het vruchtzakje met daarin ons kindje, konden we dat niet zomaar wegspoelen. We hadden weleens gehoord dat mensen zo'n kindje begroeven, dat vond ik altijd een beetje overdreven. Maar nu vond ik dat je het niet zomaar kon wegspoelen. We begroeven het daarom in de tuin. Dit hele proces was belangrijk voor mijn genezing. Het was goed zo en ik kon door."

Gijs: „Ik vind het heel erg fijn dat we het nog konden zien en begraven. Als het zomaar weg zou zijn, zou ik het psychisch enorm zwaar vinden."

Hoop

Herman herkent dit gevoel: „Dat is ontzettend waardevol." Marieke en hij kregen drie keer een miskraam. Marieke: „De eerste keer was het heel pril. We wisten nog maar net dat ik zwanger was toen het misging. Dat vonden we heel moeilijk, maar ik merk dat de laatste twee miskramen nog een veel grotere impact hebben," zegt Marieke. „We hebben twee zoons van zeven en negen en kregen vorig jaar en twee jaar terug weer miskramen. Vooral de laatste keer was ontzettend ingrijpend."

Herman: „Marieke raakte na de tweede miskraam weer zwanger en dat was een mooi 'cadeau'. We waren ontzettend blij. Meteen hadden we ook de angst dat het niet goed zou gaan."

Marieke: „Rond acht weken had ik wat bloedverlies en vanwege onze eerdere miskramen kregen we een extra echo. We zagen een kloppend hartje en onze hoop leefde op. De week erna hadden we opnieuw een echo. Toen bleek dat er geen hartje

meer klopte. Dat kwam heel hard aan."

Herman knikt. „Je bent intens blij met de verwachting en je gedachten gaan naar een ander toekomstbeeld, maar ineens is het weer weg. Ik begrijp het niet: waarom kregen we eerst hoop en werd de zwangerschap toch afgebroken?"

Angst

Ook Herman en Marieke moesten nu kiezen voor curettage of afwachten. „Bij de tweede miskraam wilden we heel graag dat het vanzelf kwam, want ik wist dat dit goed kon zijn voor de verwerking," legt Marieke

„Ik kon niet boos worden op Hem die Zijn eigen Zoon aan het kruis wilde geven. Ik wilde niet zeggen dat God het verkeerd deed, maar het voelde stiekem wel zo"

HERMAN

uit. „Bij die tweede miskraam gingen twee weken voorbij zonder dat er iets gebeurde. Het was een intens zware tijd. Toen kwam het op een zondagavond toch spontaan.

Ik had veel bloedverlies en moest naar het ziekenhuis. Rond middernacht mocht ik weer naar huis. Ik viel daar bijna flauw en voelde me net een vaatdoek. Op maandag moest ik op controle en bleek mijn baarmoeder nog niet leeg te zijn. Daarom werd ik met spoed gecuretteerd. Als ik terugkijk, snap ik niet hoe ik hier doorheen gekomen ben. Het was lichamenlijk en psychisch ontzettend zwaar.

Gesprekken met een deskundige hielpen mij om met mijn worsteling hierover verder te kunnen. Mijn ver-

driet, maar ook de angst en spanning die maandelijks terugkwamen, kon ik stap voor stap een plekje geven. Het hielp me om mijzelf weer terug te gaan vinden."

Een jaar na deze tweede miskraam, moesten Marieke en Herman nu beslissen hoe ze met de derde miskraam om zouden gaan. „Ik dacht dat ik het niet nog eens zou kunnen doorstaan zoals het de vorige keer ging, dus kozen we nu voor curettage. Dat was wel een worsteling. Het voelde heel wrang dat ik leven in mij had gehad en dat ze het er in het ziekenhuis uit gingen halen. Zij zouden het vruchtje wel zien, maar wij niet. Tijdens de operatie verloor ik

anderhalve liter bloed en moest ik een nacht in het ziekenhuis blijven. Ik koos voor curettage en dacht er deze keer lichamenlijk beter uit te komen, maar dat was niet zo."

Vertwijfeling

Ook Herman vond het ingrijpend om mee te maken. „Het gaat om leven en dood. Tegelijkertijd is het ontastbaar en onzichtbaar, zeker voor mij als man. Marieke zit er heel anders in, omdat ze lijfelijk alles meemaakte.

Daar komt het hele ziekenhuisverhaal ook bij. Als man zie je hoe je vrouw behandeld moet worden en dat is schrijnend. Het is zo tegennatuurlijk en rauw. Ik dacht: 'Blijf van haar af'. Maar je weet dat het moet."

Marieke kijkt hem even glimla-

HERINNERING

Een plekje in huis

In de woonkamer van Gijs en Tirza staat een tweeluikfotolijstje met daarin een echofotootje en een gedeelte van Psalm 139. „Zo heeft deze gebeurtenis een plekje in ons huis.”



chend aan. „Toen appte je me 's avonds de foto van het kruis met daarbij de tekst 'ons huis heeft nu ook een kruis'.” Herman verduidelijkt: „We woonden net een week in ons nieuwe huis en waren volop aan het klussen. Met wat restlatjes maakte ik toen een kruis om het lijden dat ik voelde uit te drukken. De latjes zijn verbroken en ruw.”

Weloverwogen kiest hij zijn woorden. „De miskraam bracht mij erg in vertwijfeling.

We waren intens blij met de zwangerschap die God gaf. Het kwetsbare leven legden we biddend in

Gods hand en Hij nam het weg.

Hierdoor rees de vraag:

‘God, wat wilt U?’

Eigenlijk voelde ik me boos worden op de Heere,

maar meteen

voelde ik een aan-

klacht. Ik kon niet boos

worden op Hem die Zijn eigen

Zoon aan het kruis wilde geven. Ik wilde niet zeggen dat God het verkeerd deed, maar het voelde stiekem wel zo. Ik ben architect en maak ontwerpen en bouw graag iets. Om

mijn gevoelens vorm te geven, maakte ik dit symbool dat voor sommigen beladen, maar voor mij heel krachtig is. Het gebeurde is ongrijpbaar en daarom vind ik het belangrijk om er iets zichtbaars bij te hebben.”

Ook Marieke houdt de miskraam in geestelijk opzicht bezig. „Als je zwanger bent, bid je voor het kindje. Met name de laatste zwangerschap baden we nog intenser of de Heere Zijn handen eromheen wilde leggen, zodat het kindje zou blijven leven. Toch werd het in Gods wijsheid weggerukt. Zo ervoer ik het, alsof het uit me gescheurd werd. Het houdt me bezig of God ons daarmee iets wil zeggen.”

Vormeloos begin

Tirza herkent die vraag. „Je vraagt je af welk doel de miskraam dient, maar het is voor mij geen worsteling meer. Ik kan er gelukkig in berusten. De Heere kent elk kindje vanaf het allereerste begin en daar zijn we ons van bewust. Psalm 139 werd in die periode waarheid voor ons en dat gaf rust. Ik kon het hierdoor overgeven. We mogen geloven dat het nu bij Hem is en waar kan het beter zijn?

Wel vond ik het heftig dat sommige mensen, zelfs uit eigen kring, zeggen dat het nog niets voorstelde, omdat ik nog maar acht weken zwanger was. Juist het vormeloze begin is bij God al bekend.”

Psalm 139 sprak ook Gijs erg aan. „Mijn zus, die ook drie keer een miskraam maakte, wees ons op een mooie bewerking van deze psalm. ‘De Heere is de Maker van het leven en Degene die het in Zijn hand

ONPRETTIGE REACTIES**Teleurstelling? Het gaat veel dieper**

Het troost niet als mensen tegen hen zeggen hoe fijn het is dat ze in ieder geval hun twee jongens hebben, zegt Marieke. „Ook noemen sommige mensen het een teleurstelling, maar daar werd ik inwendig boos om. Ik vind het een teleurstelling als mijn bloemenvaas kapot valt, maar dit gaat zo veel dieper. Ik denk dat je je niet kunt realiseren hoe heftig het is als je het niet meegemaakt hebt. In die zin kun je het mensen ook niet verwijten, maar het kan wel kwetsend overkomen,” vindt Marieke.

„Ik had nog zo veel worstelingen”

Gijs maakte dat ook mee. „Iemand vroeg mij hoe het ging. Toen ik vertelde dat het wel weer redelijk ging, knalde diegene er meteen overheen dat het nu dus wel weer ging. Ik weet nog precies waar het gebeurde. Ik vond dat zo verschrikkelijk, want ik had nog zo veel worstelingen. Hoe moeilijk het ook is, ik probeerde in zo'n situatie toch mijn verhaal te vertellen en aan te geven dat het zó goed nog niet ging.”

houdt en regeert'. Vooraf hebben we gebeden of ons kindje in Zijn handen mocht zijn. Hij beslist erover en dan is het goed. Dat klinkt misschien makkelijk, maar zo mag ik het echt ervaren. Het leven is van Hem en dat geeft rust."

In hun woonkamer staat een tweeluikfotolijstje met daarin een echofotootje en een gedeelte van Psalm 139. „Zo heeft deze gebeurtenis een plekje in ons huis. Onze dochters vragen er weleens naar. Het is mooi om dan te vertellen hoe groot het wonder van nieuw leven is. Dat de Heere een kindje laat groeien en dat het ook anders kan gaan, zoals bij ons. Het is een rouwproces, maar we hebben de mis-

„Maandenlang reed ik huilend naar huis als ik onze twee jongens naar school had gebracht. Thuis kwam alles op me af"

MARIEKE

kraam een plek kunnen geven. Toch zullen we het nooit vergeten."

Risicofactor in huwelijk

Marieke: „Ik kijk terug op een hoop verdriet en pijn. Het is nog een open wond en steeds word ik er weer mee geconfronteerd. Maandenlang reed ik huilend naar huis als ik onze twee jongens naar school had gebracht. Dan was ik alleen thuis en kwam alles op me af."

Herman kijkt haar aan. „We maken het samen mee, maar ervaren het anders. Als ik vijf keer hetzelfde verhaal hoor, vind ik dat lastig. Ik wil vooruit. Het kan makkelijk tot verwijdering leiden dat we het verdriet en het rouwproces op een andere manier doormaken."

Marieke: „Het is een risicofactor voor je huwelijk. Als je er doorheen komt, maakt het je wel sterker. Je moet er hard aan werken."

Herman: „Ik moet naast Marieke staan, geduld hebben en luisteren naar haar en niet boven haar staan en



HERINNERING

Verlagenheid verbeeld

Herman maakte na de miskraam een tekening naar aanleiding van Psalm 55. „Het verbeeldt mijn worsteling en verslagenheid."

haar vooruit willen duwen terwijl zij nog stilstaat. Andersom is het goed als Marieke accepteert dat het bij mij anders gaat."

Ook Tirza en Gijs merken onderlinge verschillen. „Ik ben gevoeliger en emotioneler dan Tirza. Regelmatig

denk ik er bijvoorbeeld nog aan. Dan komt in mijn hoofd de film weer langs van hoe het allemaal ging. Ik zie dat haarscherp voor me, terwijl Tirza dat allemaal niet meer precies weet.

Vanmiddag haalde ik onze dochters van school. Ik zag ze zitten in de bolderkar en probeerde voor me te halen hoe het eruit zou zien als er nog een kindje bij zou zijn. Ook bedenk ik me soms hoe groot dat kindje nu geweest zou zijn."

Tirza denkt er niet meer zo vaak aan. „Op de dag dat de miskraam een jaar geleden was, dacht Gijs er de hele dag aan. 's Avonds vertelde hij dat pas. Ik vond het erg dat hij er de hele dag mee liep, terwijl ik er niet eens aan gedacht had. Dat is een verschil tussen ons. Gijs trekt zich dingen sterk aan. De verwerking duurde bij hem langer. We weten van elkaar dat we daarin anders zijn en dat is gelukkig geen probleem."

Ongelooflijk rijk

Ondanks alle pijn en verdriet, ervaart Marieke sterk dat de Heere hen kracht gaf. „Toen ik hoorde dat we weer een miskraam hadden, overspoelde mij het gevoel dat ik dat niet nog een keer mee kon maken. Anderhalve week later dacht ik daar aan terug en realiseerde ik me dat de Heere ons er doorheen geholpen had. Ik hoefde het niet alleen te doen."

Herman: „Hij gaf ons duidelijk kracht. Tegelijkertijd vond ik alles verschrikkelijk lastig, omdat Hij voor mijn gevoel zo hard sloeg."

Hij haalt een notitieboekje uit zijn zak en laat een zelfgemaakte tekening zien. Van een persoon met zijn armen omhoog. „Ik maakte deze naar aanleiding van Psalm 55. Het verbeeldt mijn worsteling en verslagenheid. Ik voel me leeg, alsof mijn hart eruit is. De Heere neemt op Zijn tijd en dat geeft mij veel vragen. Maar ik weet dat ik daarmee naar Boven mag om die voor Hem neer te leggen, vandaar die open handen naar boven."

Ik heb geen idee waarom een miskraam moet gebeuren, maar het is in de handen van de Heere. Hij staat erboven. Duidelijk mocht ik ervaren dat Zijn wegen hoger zijn dan onze wegen en Zijn gedachten hoger dan de onze. Het is heel onbegrijpelijk en tegelijkertijd ongelooflijk rijk."

HULPMIDDELEN VOOR VERWERKING

1 Goede begeleiding en van je af schrijven

„Ik mocht altijd bellen als ik me zorgen maakte”

Nadat Tirza hoorde dat ze een miskraam zou krijgen, begeleidde haar verloskundige haar telefonisch. „Ik mocht altijd bellen als ik me zorgen maakte. Dat deed ik en dat was heel prettig. Ook schrijf ik altijd in zulke situaties. Dat helpt me heel erg om alles een plekje te geven.”

2 Erover lezen

„Fijn om te lezen wat er allemaal bij kan horen”

Zowel Gijs en Tirza als Herman en Marieke hadden veel aan het boek *Het onbegrepen verdriet* van Karen Holford. Marieke las daarnaast het boek *Omgaan met een miskraam* over wat een miskraam met je doet. „Het is geen christelijk boek, maar het beschrijft neutraal de processen van een miskraam. Ik was mezelf na die twee miskramen helemaal kwijt en het was fijn om te lezen wat er allemaal bij kan horen,” legt Marieke uit. „Ik raakte soms in paniek als ik zag wat er met me gebeurde. Ik had soms depressieve gevoelens en was bang dat ik het niet vol zou houden. Het is dan heel geruststellend om te lezen dat dat hoort bij de processen van verwerking. Het boekje spitst de fases van rouw toe op een miskraam en dat vind ik heel herkenbaar en waardevol.”



3 Samen zijn

„Het bericht dat je kunt krijgen, kan zo'n mokerslag zijn”

Om het samen te verwerken en elkaar te kunnen begrijpen, is het volgens Gijs erg belangrijk om samen bij een echo te zijn. „Pas hoorde ik van een vrouw die alleen voor de echo ging. Het bericht dat je kunt krijgen, kan zo'n mokerslag zijn. Het is heel waardevol als je dan al samen bent. Het verwerkingsproces begint dan al anders.”

Marieke. „Toen we het hoorden van de miskraam gingen we een dagje naar het strand. De hele dag moest ik huilen. De jongens renden voor ons uit en sprongen langs de golven. Toen zagen wij wat een geweldig geschenk zij zijn.”

Voor omstanders: erover praten of niet? „Als je praten lastig vindt, kun je een kaartje sturen”

Er wordt weinig over miskramen gesproken, is de ervaring van Gijs. „Regelmatig gooide ik het gesprek zelf open. Het verbaasde me welke positieve reacties ik kreeg. Dan ontdek je pas hoeveel mensen hiermee lopen. Het heeft een genezende werking om er met elkaar over te praten en alles te delen.”

Tirza merkte dat sommige mensen het spannend vinden om er iets over te zeggen. „Over het algemeen vond ik het fijner als mensen iets vroegen dan wanneer ze niets zeiden.”

Genezing brengende tranen

Marieke herkent dat: „In de week van de miskraam kreeg mijn schoonzusje een dochtertje. Ik merkte dat mensen dingen uit de weg gingen omdat het moeilijk was. Het liefst wilde ik dat ze maar gewoon over alles zouden praten. Ik wist zeker dat ik dan hard zou gaan huilen, maar dat zijn 'genezingbrengende tranen', zoals ik las in een boekje.”

Gijs vult aan: „Ik denk dat je het niet moet ontwijken, maar als je praten echt lastig vindt, kun je ook een kaartje sturen. Er zijn prachtige kaarten met gedichten die toepasselijk zijn in zo'n situatie. Het deed mij heel goed als wij een kaartje kregen en merkten dat mensen meeleeften.”

Marieke geeft aan dat ze zich vaak heel erg eenzaam voelde. „Ondanks Herman die naast me stond. Ik had dan geen behoefte aan mensen die kwamen praten en invullen, maar wel aan mensen die er gewoon waren. Sommige mensen kwamen even de was halen of gingen boodschappen kopen. Dat deed ons ook ontzettend goed.”

Voorbede

Gijs vertelt dat zij ook steun ervoeren vanuit de familie en vriendenkring. „Onze predikant destijds maakte het zelf ook mee en kon ons goed begrijpen. Ook bad hij in de gemeente weleens voor dit soort situaties. Dat vonden we heel waardevol.”

Herman vindt dat mooi. „Er wordt in onze gemeente voor allerlei situaties gebeden, maar eigenlijk nooit voor een miskraam. Terwijl dat juist zo veel pijn kan doen.”

Marieke geeft aan dat ze het fijn zou vinden als daar af en toe aandacht voor zou zijn. „Juist in de kerk kan het zo heftig op me af komen, met name bij een doopdienst. Dit verdriet opdragen in het gebed is heel belangrijk.”

„Het verschilt heel erg welke plek een miskraam inneemt. Elke situatie en iedere persoon is weer anders,” zegt Jannie Eijmael-Verkade (53). „Over het algemeen worden de gevolgen flink onderschat,” vindt Marianne van der Zalm-Grisnich. Beiden weten persoonlijk wat het is om een miskraam te krijgen. Ze geven uitleg en handreikingen.



OMGAAN MET DE GEVOLGEN VAN EEN MISKRAAM

„Bij sommige ouders laat een miskraam een litteken achter”

AAN HET WOORD

Drs. Jannie Eijmael-Verkade (53) is klinisch psycholoog en psychotherapeut bij *Eleos* in Dordrecht.

Drs. Marianne van der Zalm-Grisnich (44) is orthopedagoog-generalist van haar eigen

praktijk *Concordium* en contactpersoon van de vereniging *In de knop gebroken*, een reformatorische vereniging voor

lotgenotencontact tussen ouders die tijdens de zwangerschap of kort na de geboorte een kindje moesten verliezen.



Elk verhaal en elke situatie is anders, zegt Marianne. „Zo zijn de lichamelijke gevolgen voor een moeder heel verschillend.

Voor de één lijkt het op een grote menstruatie, een ander ervaart pijn en heftigheid als bij een bevalling. Sommigen zijn na een dag weer op de been, anderen zijn maanden moe en uit hun evenwicht. Soms ook door fors bloedverlies. Bovendien speelt uit balans zijn door ontzwingen bij een miskraam net zo goed een rol als bij een goed doorlopen zwangerschap.”

Ook de gevolgen op psychisch gebied zijn voor elk stel anders. „Het hangt samen met veel dingen: was er al lang kinderloos uitgekeken naar kinderen? Zijn er al meer kinderen in het gezin? Zijn er al meerdere miskramen of andere verlieservaringen geweest?” somt Marianne op.

De emoties die boven kunnen komen, zijn divers. „Verdriet, machteloosheid, boosheid, intense vermoeidheid, moedeloosheid en angst komen veel voor. Ook

schuld- en faalgevoelens spelen vaak een rol. Door het gevoel dat je lijf het niet goed doet, maar ook door vragen als: ‘Heb ik iets fout gedaan tijdens de zwangerschap?’

Op die schuldgevoelens haakt Jannie meteen in. „Een zwangerschap roept ambivalentie op. Aan de ene kant zie je uit naar het mooie en aan de andere kant realiseer je je ook de moeilijke kant. Hoe gewenst een kind ook is, je kunt je afvragen of je een goede ouder zult zijn of je maakt je zorgen of je het wel aan kunt. Vrouwen die een miskraam krijgen, kunnen zich schuldig voelen over de negatieve gedachten die ze hadden. Of ze zien de miskraam zelfs als straf omdat ze niet alleen maar blij waren met de zwangerschap. Het is belangrijk om te beseffen dat ambivalentie normaal is en het niet de oorzaak ervan is dat een kindje je ontvalt.”

Een plekje geven

Of je een miskraam kunt verwerken, hangt volgens Marianne af van verschillen-

de factoren. „Er zijn genoeg mensen die na een miskraam hun schouders ophalen en gewoon doorgaan. Voor een andere groep mensen zal de miskraam een periode veel impact hebben, maar als de tijd verstrijkt – of er andere kinderen bij mogen komen – lukt het hen dit verlies een plaats te geven. Het beheerst hun gedachten niet meer. Voor andere ouders is een miskraam een heftige gebeurtenis die een litteken achterlaat, dat zo nu en dan pijn doet of zelfs weer even open gaat.”

Toen Jannie zelf een miskraam had, hielp het haar dat een verloskundige uitlegde dat het vaak voorkomt. „Ongeveer één op de acht zwangerschappen eindigt in een miskraam. Heel veel vrouwen maken dit mee. Dit maakt je verdriet natuurlijk niet minder, maar het laat wel zien dat het niet verwonderlijk is dat het jou ook overkomt. Er moeten zo veel minutieuze processen op elkaar ingrijpen om een mensje te vormen dat het heel bijzonder is als het wél goed gaat.”

Waar Jannie ook bij gebaat was, is dat ze het deelde met haar moeder die ook een miskraam meemaakte. „Dat was waardevol. Mensen zijn soms voorzichtig om het aan anderen te vertellen, maar het is goed om het te delen. Je hoort dan hoe anderen daar een weg in zochten. Ook krijg je erkenning voor de pijn van het verlies.”

Erover praten is voor de meeste mensen de beste vorm van verwerken, zegt Marianne. „Hiervoor zijn onze lotgenotenbijeenkomsten heel waardevol. Er is daar oog voor vragen als ‘Waar is ons kindje nu?’ Ook over het verdriet schrijven, tekenen of boetseren kan helend werken. Zelf boetseerde ik een beeldje dat voor mij de herinnering aan onze kindjes tastbaar maakt.”

Omgaan met waaromvragen

Marianne legt uit dat er twee soorten waaromvragen zijn. „Je hebt medische en geestelijke vragen. Het is goed om de medische vraag te stellen aan de behandelende arts. Na herhaalde miskramen is het gebruikelijk

om hier onderzoek naar te doen. Heel vaak zijn er geen medische oorzaken te vinden,” vertelt ze. „De geestelijke waaromvraag is een heel tere. Bedoelt de Heere er iets mee? Ook kan er boosheid onder liggen die vervolgens zorgt voor schuldgevoelens ten opzichte van de Heere.”

Jannie herkent die waaromvragen in haar werk bij Eleos. „Het is goed om te beseffen dat we leven in een gebroken werkelijkheid. Het is hier niet volmaakt en daarom komen er ook miskramen voor. Heel vaak krijg je geen antwoord op de waaromvraag en moeten we om leren gaan met de gebroken werkelijkheid. Ook onze

„Soms zien vrouwen de miskraam als straf omdat ze niet alleen maar blij waren met de zwangerschap”

JANNIE EIJMAEL

moeite en de onbegrijpelijkheid van het lijden dat je treft mag je bij God brengen. Hij kan je kracht geven om het te dragen.

Sommige mensen vragen zich af of de Heere hen misschien wil straffen als hen iets ergs overkomt. In Lukas 13 heeft de Heere Jezus het over achttien mensen die omkwamen omdat de toren van Siloam omviel. Hij geeft aan dat je niet kunt zeggen dat zij grotere zondaars waren dan de andere inwoners van Jeruzalem.”

Marianne benadrukt dat het belangrijk is om alles wat er in je omgaat bij de Heere neer te leggen. „Een beter plekje is er niet. Job was het ook niet overal mee eens, maar het bracht hem uiteindelijk wel bij de Heere. Hij kan je dan weleens heel liefdevol antwoord geven op je vragen.”

MEELEVEN

Marianne vertelt wat je kunt doen voor mensen die een miskraam kregen en wat je als buitenstaander vooral niet moet zeggen.

DOEN

- 1 Luister
- 2 Vraag waar de ander behoefte aan heeft
- 3 Vul geen dingen in vanuit eigen ervaringen
- 4 Ga naast de ander staan en bied je oor, arm, tijd, zorg of zakdoek
- 5 Voel je jezelf geen goede luisteraar of trooster? Zeg dat gewoon of bied praktische hulp aan, zoals oppassen, koken of strijken
- 6 Vraag ook na langere tijd nog eens af en toe hoe het gaat

ZEG DIT NOOIT

‘Je bent nog jong, er komen vast nog kinderen’

‘Gelukkig was je nog maar net zwanger’

‘Gelukkig heb je nog meer kinderen’

‘Je bent al bijna in de overgang, de kans is groot dat het niet goed was gegaan’

TIP VOOR KERKENRADEN

1 „Als ouders bij een miskraam **voorbede vragen**, is het belangrijk dat dit zorgvuldig afgelezen wordt. Er wordt nogal eens gezegd dat een echtpaar ‘een teleurstelling kreeg te verwerken’. Het woord ‘teleurstelling’ hoort niet bij overlijden en dus ook niet bij het overlijden van een pril begonnen leven. Ouders die voorbede vragen, ervaren een miskraam als verlies van hun kindje met een ziel voor de eeuwigheid.”

2 „Als er een aanvraag voor voorbede is, is het goed ervan uit te gaan dat **pastorale zorg gewenst** is. Te vaak blijft dit achterwege, alsof het verliezen van een heel pril leven minder erg is, terwijl we toch met elkaar belijden dat een kindje vanaf de conceptie volwaardig leven is. Naast het verdriet leven er bij ouders ook vragen rondom de eeuwige staat van hun kindje.”