

Van verdriet naar blijdschap, van blijdschap naar verdriet

Verlangen naar een zwangerschap

Op een gegeven moment is zwanger worden een groot verlangen. Wanneer dit op zich laat wachten, is het van invloed op je leven. Je ervaart het als een gemis voor jezelf en je partner. Dit gevoel komt voort uit je verlangen, maar opmerkingen of gedragingen van mensen uit de omgeving spelen daarin ook een rol en geven je soms een gevoel er niet bij te horen. Je merkt dat kinderen inhoud en betekenis geven aan het leven.

Een zwangerschap is zo gewenst en juist daar heb je geen controle over. Je wilt grip op de toekomst en stelt veel vragen over bijvoorbeeld je leefwijze, wat je zou kunnen doen om de kans op een zwangerschap te bevorderen. Wat je ook investeert, het geeft geen garantie, geen controle over hoe je toekomst er uit zal zien.

Een onzichtbaar verlies

Kinderloos zijn is een verlies. Een onzichtbaar verlies. Wat dit betekent is soms zo moeilijk uit te leggen aan jezelf en aan mensen om je heen. Verlies wat verdriet, boosheid, onmacht met zich meebrengt en invloed kan hebben op je functioneren binnen je relatie en je naaste omgeving.

Eindelijk zwanger

Voor de één is zwanger worden vanzelfsprekend, voor de ander die er lang op moet wachten heel bijzonder. Voor sommigen gaat een lang gekoesterde wens helaas niet in vervulling, terwijl na een periode van hoop en spanning er voor anderen toch een zwangerschap komt.

Fantaseren over een zwangerschap en ouderschap was al lang aanwezig, maar nu is het werkelijkheid. Je kan en durft het bijna niet te geloven. Je wilt wel van de daken schreeuwen dat je zwanger bent en je probeert vooral te genieten van elk moment. Je volgt nauwkeurig de ontwikkeling van embryo tot foetus en hebt er alles voor over dat het goed blijft gaan. Je stelt jezelf veel vragen en na een periode van ziekenhuisbezoeken verlang je naar een onbezorgde zwangerschap. Net zoals een ander wil je naar de verloskundige, maar het lijkt je toch verstandiger om naar de gynaecoloog te gaan.

Je zet data's in de agenda van controles, je praat over een vakantie of kerst met een kindje en je bent blij voor je ouders die grootouders worden via jou. Je merkt dat de zwangerschap houvast geeft wat je was kwijtgeraakt toen je kinderloos was. In velerlei opzicht geeft deze zwangerschap betekenis aan je toekomst.

Tijdens een zwangerschap gebeurt er veel. Vrouwen en mannen merken een psychologische verandering en de lichamelijke veranderingen hebben veel impact voor een vrouw. Het is een geleidelijk proces van vrouw naar moeder- en van man naar vaderschap.

Naast de verwondering en blijdschap ben je ook afwachtend en bezorgd, vooral in de eerste drie maanden. Je weet maar al te goed dat de kans op een miskraam aanwezig is.

Het einde van de zwangerschap

Helaas gaat het soms anders en waar je bang voor was wordt werkelijkheid. De zwangerschap eindigt in een miskraam, misschien wel voor de tweede keer of het gaat mis na een vergevorderde zwangerschap. Verlies is er ook wanneer bij de baby ernstige afwijkingen zijn geconstateerd en er een weloverwogen keuze is gemaakt om de zwangerschap af te breken.

Het is zeer ingrijpend wanneer er na een periode van kinderloos zijn een zwangerschap is en daar abrupt een eind aan komt. De band tussen ouder en kind is de meest intense band die we kunnen bedenken en juist daarom is de dood van een baby zo ingrijpend en misschien wel de moeilijkste ervaring om te verwerken.

Je hebt het gevoel dat je wereld instort. Als je kind sterft verlies je niet alleen je kind, maar ook de verwachtingen, wensen en dromen over de toekomst. In je beleving heb je abrupt de relatie met je baby af moeten breken, terwijl die nog niet eens volledig ontplooid was. Hoe kort de band ook is geweest, de baby was al een deel van jou, waardoor je een gevoel hebt dat je ook een deel van jezelf bent kwijt geraakt.

In elke situatie is het ontzettend belangrijk dat arts en verpleegkundige uitleg, informatie, ondersteuning en erkenning geven aan ouders.

Kennis maken en afscheid nemen

Bij zwangerschapsverlies vallen 'kennis maken' en 'afscheid nemen' samen en in een korte tijd moeten er veel keuzes worden gemaakt. Afhankelijk van de duur van de zwangerschap en waar je op dat moment toe in staat bent, wil je zoveel mogelijk herinneringen in gevoel en gedachte opbouwen en tastbare herinneringen zoals een echo, foto's of een voetafdrukje. Dit is heel belangrijk, omdat het helpt het verlies onder ogen te zien, wat nodig is in het verwerkingsproces.

Wanneer er bij een baby ernstige afwijkingen zijn geconstateerd en je een weloverwogen keuze hebt gemaakt om de zwangerschap af te breken, is er de confrontatie met de afwijking. Dit kan ondersteunend zijn in de keuze die is gemaakt.

Bij een miskraam is het zo anders, omdat er meestal geen of weinig tastbare herinneringen zijn. Naast de verwachting, fantasie en droom die je kwijtraakt, is er de herinnering aan de zwangerschap die overblijft. Hoe minder tastbare herinneringen er zijn, hoe moeilijker het is om de werkelijkheid van de miskraam door te laten dringen. Een rouwritueel wat het gemis symboliseert, kan dan van grote waarde zijn.

Daarnaast kunnen mensen uit de omgeving zich vaak niet voorstellen dat met name een miskraam of vroeggeboorte een groot verlies is. Reacties zoals 'je bent nog jong' of 'je krijgt wel weer een kans', zijn dan ook zeer pijnlijk.

Betekenis van het verlies

In de periode van kinderloosheid was je de grip kwijt en had je vragen. De zwangerschap betekende naast de vragen, grip op jezelf en de toekomst. Door dit

verlies ben je opnieuw de grip op jezelf en de toekomst kwijt. Je stelt jezelf veel vragen. Waarom overkomt ons dit? Had ik het kunnen voorkomen, wat is de oorzaak van de miskraam, de doodgeboorte of de afwijking?

Soms is onderzoek mogelijk en krijg je misschien antwoord op vragen waarom het mis is gegaan, maar wanneer er geen oorzaak is te vinden zal je zelf naar antwoorden moeten zoeken, die je leren het verlies te begrijpen.

Zwangerschapsverlies betekent verlies van vertrouwen in jezelf, in je lichaam. Dit geldt voor iedereen, maar met name voor vrouwen die een herhaalde miskraam meemaken.

Wanneer de zwangerschap na een weloverwogen keuze is afgebroken, kunnen er schuldgevoelens zijn. Dit heeft te maken met het contrast van blij zijn met de zwangerschap en een keuze maken om deze af te breken.

Een leeg gevoel die herkenbaar is uit de periode toen je kinderloos was. Toch is het een ander gevoel, het heeft nu ook te maken met het feit dat je moeder of vader bent en blijft van een kind dat je bent verloren. Met name diegene waarbij de zwangerschap al in een vergevorderd stadium was zullen dit gevoel herkennen.

Omgaan met het verlies

Eerst was je beide kinderloos, nu verlies je beide je kind. De beleving en het verwerken van het verlies is een persoonlijk proces. Je kan het verlies verschillend ervaren, omdat er afzonderlijk van elkaar een unieke relatie met je kind was. Een vrouw bouwt vanaf het begin van de zwangerschap een band op met de baby, terwijl een man informatie nodig heeft om te weten hoe het met de baby gaat. De band met de baby ontwikkelt zich voor hem pas na de geboorte. Bij een miskraam en de verwerking daarvan kan dit verschil een rol spelen.

Je ervaart het verdriet meestal niet gelijktijdig en vaak is er een verschil in hoe je uiting geeft aan je verdriet. Het kan lastig zijn om met de verdrietgevoelens van de ander om te gaan, waardoor je het gevoel hebt dat het verdriet tijdelijk tussen jullie in staat. Je relatie kan er onder lijden en dat heeft meestal niet te maken met de kwaliteit van de relatie, maar meer met de communicatie. Je kan je daardoor allebei eenzaam voelen.

Probeer de onderlinge verschillen die er zijn te accepteren. Soms heb je de behoefte alleen te willen zijn, terwijl je op een ander moment samen gedachtes en gevoelens wilt delen en ordenen. Samen heb je al veel mee meegemaakt en meestal krijgt de relatie een diepere betekenis.

Verdriet over het verlies van de zwangerschap maakt een tijd deel uit van je leven. Voor je gevoel staat de tijd stil, niets wat er nog toe doet, omdat de toekomst zijn betekenis heeft verloren. Verlies van je baby is in zekere zin ook een gevoel van jezelf kwijtraken.

Mensen uit de directe omgeving zijn belangrijk en kunnen op verschillende wijze waardevolle ondersteuning bieden. Toch komt er een moment dat je ook in bredere zin je weer gaat verbinden met de omgeving en dit zal niet altijd gemakkelijk zijn. Naast goed bedoelde opmerkingen word je ook geconfronteerd met pijnlijke momenten van stilzwijgen, ontlopen of ontwijken, waarin het verlies en de leegte diep voelbaar zijn.

Jouw verlies is jouw verhaal. Verlies dat soms zo onzichtbaar is voor jezelf, waardoor het nog meer onzichtbaar kan zijn voor mensen uit de omgeving. Het is belangrijk dat je dit verlies **doorleeft** en je niet **doorleeft**. Dat je stilstaat bij wat jij nodig hebt aan steun, wie jij daarin wilt betrekken en hoe lang jij tijd nodig hebt om keer op keer je verhaal te vertellen aan mensen die naar je willen luisteren en je hierin aanmoedigen. Elke keer verandert je verhaal wanneer je erover praat, denkt en voelt, waardoor het inzicht geeft en betekenis geeft aan dit verlies.

Toekomst

Erbij willen horen, er bij horen, waar hoor ik nu bij? Ouders van een kindje dat er niet meer is en tegelijk kinderloos. Je bent verbaasd over jezelf, de veerkracht in wie jij bent en wie je wilt zijn met je verlies. Daarnaast zijn er oplevingreacties die er bij horen en waar je op leert anticiperen. Niet door het te negeren, maar er bij stil te staan wat het betekent en wat je erin wilt doen en nodig hebt. Het verlies is een onderdeel van je levensverhaal, het maakt deel uit van je leven, het hoort bij jou en raak je niet meer kwijt. Het verandert wel in intensiteit en op een gegeven moment krijg je grip op je bestaan en ontstaat er ruimte om na te denken over de toekomst.

Het ouderschap was zo dichtbij en de meeste mensen verlangen op een gegeven ogenblik opnieuw naar een zwangerschap. Dit roept tegelijk allerlei vragen op: heb ik het verlies goed verwerkt, is er nog een kans, kies ik voor een medisch traject en wanneer het opnieuw misgaat kan ik dat aan? Nadenken over een volgende zwangerschap is stilstaan bij verleden, heden en toekomst, waardoor het verlangen nog diepere betekenis krijgt.

Voor sommige zal er een volgende zwangerschap zijn, die naast de reserves en angst dat het opnieuw mis kan gaan, gepaard gaat met blijdschap. Voor anderen zal er geen nieuwe zwangerschap zijn en moet je je verlangen afsluiten met dit verlies. Misschien dat je op een gegeven moment kan zeggen dat je ondanks dit grote verlies deze ervaring niet had willen missen, in jezelf en in je relatie.

Gryt Helfferich