

Miskraambegeleiding / abortusbegeleiding

Ook met extreme misselijkheid of Hyperemesis Gravidarum (HG) kan een zwangerschap eindigen in een miskraam. Hoe ga je daarmee om? Wij weten ook dat veel vrouwen en koppels abortus overwegen, omdat HG zo'n zware wissel trekt op je gezondheid en je leven.

Stichting ZEKG zocht contact met Miriam van Kreij, expert op het gebied van psychosociale begeleiding rond miskramen en abortus.



Miriam van Kreij, oprichter van Miskraambegeleiding Nederland. Auteur van drie boeken en geeft geaccrediteerde nascholingen.

**Je vindt haar op Instagram:
@miskraambegeleiding**

EVEN VOORSTELLEN

Miriam van Kreij, oprichter van Miskraambegeleiding Nederland. Sinds 2011 begeleid ik vrouwen en koppels rond miskramen en abortus.

“Elk kind doet ertoe, hoe pril ook.”

Ik geef geaccrediteerde nascholingen aan verloskundigen, echoscopisten, gynaecologen. En ik leid mensen op tot gecertificeerd miskraam- en abortuscoach. Daarnaast ben ik de auteur van drie boeken rond miskramen en abortus: twee vakboeken én het invulboek voor ouders **'Als je je kindje verliest in de zwangerschap'**. Ik spreek graag op symposia en congressen, omdat pril verlies in de zwangerschap meer aandacht mag hebben.

“Het is dankbaar werk om anderen te kunnen helpen met zoiets verdrietigs om te gaan, zodat ze weer vertrouwen krijgen in de toekomst.”

Wat ons fascineert is waarom jij voor deze tak hebt gekozen. Het is ergens de minst leuke en de zwaarste kant van het verhaal. Waarom heb je gekozen voor miskraam-/abortusbegeleiding?

Nou, het kwam op mijn pad. Toen ik nog een algemene coachpraktijk had, bleek dat veel issues rond bijvoorbeeld loopbaan, gezondheid of relatie, terug te voeren zijn op een kindje van een miskraam of abortus, dat nog gezien mocht worden. En, dit is nogal een persoonlijk verhaal, ik ben mijn tweelingbroer verloren in het prille begin van mijn moeders zwangerschap. Ik heb mijn hele leven gevoeld dat hij van belang is. Daarom werk ik er met hart en ziel aan, dat ook de ongeborn kinderen gezien worden. De kindjes die er zo kort zijn, ook zij doen ertoe. Een praktisch effect van goede miskraambegeleiding: vrouwen en koppels functioneren weer beter, thuis en in hun werk.

Ja, de begeleiding is vaak intens, maar het leven wordt er altijd lichter van. Dat maakt dat mijn werk niet zwaar is. Het is dankbaar werk om anderen te kunnen helpen met zoiets verdrietigs om te gaan, zodat ze weer vertrouwen krijgen in de toekomst.

Waar in jouw werk haal je voldoening uit?

Het is heel dankbaar werk. Ik begeleidde ooit iemand die zei na stap twee: ‘Al stop je hier, dan ben ik al blij!’. En ik wist welke prachtige stappen daarna nog zouden komen. Dat is super. En het is geweldig dat steeds meer verloskundigen, echoscopisten en gynaecologen willen leren hoe ze hun cliënten met een miskraam of abortus goed kunnen begeleiden, ook op emotioneel vlak.

Ik draag mijn kennis en ervaring graag over. Daarom geniet ik ook van de live opleidingsdagen en van de symposia waar ik mag spreken. En, ook belangrijk: ik geniet van de interactie in de gastlessen die ik geef aan alle opleidingen verloskunde in Nederland en Vlaanderen en aan opleidingen voor gynaecologen.

Worden jouw werkzaamheden hier beïnvloed door de tendens in bijvoorbeeld Amerika om abortus illegaal te maken?

Nee, niet direct, maar ik maak me er natuurlijk wel zorgen over. Abortus verbieden, zorgt er namelijk niet voor dat er geen abortussen meer zullen zijn. Het zorgt alleen voor veel meer onveilige abortussen.



Wat kan de impact zijn van een miskraam/abortus?

Dat varieert nogal. De impact van een miskraam of abortus kan voor elke vrouw anders zijn. En het kan ook bij herhaalde miskramen elke keer anders zijn voor dezelfde vrouw.

Wat ik veel zie, is impact op de relatie. Je gaat er allebei anders mee om; dat is normaal. Er kan impact zijn op sociale contacten: hoe ga je om met vrienden, familie, collega's? Vertel je ze erover? Hoe reageren ze? Het kan de band versterken of juist mensen uit elkaar drijven.

Zijn er al kinderen in een gezin? Of worden ze later geboren? Dan kan een miskraam of abortus ook impact hebben op hen. Ik raad ouders altijd aan om hun kinderen te vertellen dat er een kindje in mama's buik was, hoe kort ook.

Er is veel verborgen verdriet rond miskramen of abortussen. Vrouwen of koppels kunnen zich er erg eenzaam mee voelen. Trouwens, alle gevoelens kunnen voorbijkomen.

- 'Ik was jaloers op mensen die gewoon zwanger blijven. En nog zonder HG ook. Soms werd ik er kwaad van.'
- 'Ik was stiekem opgelucht toen ik de miskraam kreeg. Omdat mijn HG toen overging, maar ook: toen hoefde ik niet langer na te denken over abortus. En daar voel ik me dan ook weer schuldig over.'

Voor vrouwen met HG komt er nog bij dat het fysieke herstel meer tijd of energie vraagt. En het vraagt extra moed om dan nóg een zwangerschap aan te durven. Ook voor partners kan dat soms heel lastig zijn.

Stappenplan kinderen betrekken

Had je ooit een miskraam? Vertel je kinderen erover. Hoe jong of oud ze ook zijn. Hoe lang of kort je miskraam ook geleden is. Hoe pril of vergevorderd je zwangerschap ook was.

Dit stappenplan is een heel praktisch hulpmiddel, waardoor je jezelf helpt om het aan je kinderen te vertellen. En daar help je hen weer enorm mee! Hoe jong of oud ze ook zijn.

Lees tips en het stappenplan:

www.miskraambegeleiding.nl/stappenplan



Hoe ziet de miskraam-/abortusbegeleiding eruit?

Kijk, de begeleiding is kort en krachtig, zodat je in korte tijd belangrijke veranderingen ervaart. Het is een aanpak die zich al ruim dertien jaar bewezen heeft in de praktijk. Het voert wat te ver om de vijf stappen op papier uit te leggen. Maar wat ze doen is dit: de vijf stappen helpen je om vanuit verbinding met de kindjes die er zo kort waren, weer met vertrouwen verder te kunnen gaan. Dat bereiken we niet alleen met gesprekken natuurlijk, maar juist door ook andere toegankelijke en tegelijk diepgaande werkvormen in te zetten. Ik ben zelf stevig opgeleid tot systemisch therapeut, aspecten daarvan zitten zeker ook in de 5 stappen.

Hoe kort is de begeleiding dan?

Nou, je kunt de 5 stappen al in één dag doorlopen. Of in twee dagdelen met wat tijd ertussen. Dat stem je af met je miskraamcoach. Vaak zijn er daarna nog coachgesprekken die je kunt inzetten wanneer jij er behoefte aan hebt. Bijvoorbeeld in een nieuwe zwangerschap. De begeleiding is op locatie of via beeldbellen.

Met vertrouwen de toekomst in

Het doel is om weer met vertrouwen de toekomst in te gaan, zodat je weer goed functioneert, thuis en in je werk. Dat maakt ook dat je een nieuwe zwangerschap met meer vertrouwen tegemoet kunt gaan. En dat werkt! Ik citeer **Madelon van Uffelen**. Ze is miskraamcoach, bij mij opgeleid. Na een miskraam en een gezonde zoon, is ze opnieuw zwanger, weer mét HG. Madelon:

‘Of ik niet bang ben dat het weer mis gaat? In mijn vorige zwangerschap kon ik niet wachten tot ik een echo kreeg bij zes weken. Nu was de eerste echo pas ingepland bij acht weken. En daar had ik dus berusting in. Ik vond het prima, want ik had vertrouwen. Ik weet zeker dat dat komt door de oefeningen die ik gedaan heb tijdens mijn opleiding tot miskraambegeleider. Dat maakt echt dat je anders en met vertrouwen de nieuwe zwangerschap in kunt gaan. Dat heb ik nu aan den lijve ondervonden.’

“Ik ontmoet vrouwen met HG in mijn opleiding to miskraamcoach.”

Hoe kun je als vrouw die een miskraam of abortus heeft gehad ooit weer het vertrouwen vinden om het nog een keer te kunnen proberen?

Ja, dat vraagt inderdaad moed en vertrouwen. De vijf-stappenaanpak helpt daar enorm bij. Dat merk je ook aan de ervaring van Madelon. Jill Carton vertelt: ‘Na mijn miskraam wilde ik zó graag weer zwanger worden. Mijn hele leven stond eigenlijk op pauze, tóch ben ik je opleiding gestart. En toen werd ik zwanger van mijn dochter! Omdat ik in je opleiding de vijf stappen ook zelf had doorlopen, was ik niet bang of onzeker in mijn zwangerschap. Ik genoot!’ Je hoeft heus niet meteen de opleiding te doen, maar overweeg om in begeleiding te gaan bij één van de gecertificeerde miskraamcoaches. Het kan je zó helpen.

Graag geef ik nog een suggestie. Wat enorm kan helpen als je opnieuw zwanger bent, is om deze zin tegen het nieuwe kindje in je buik te zeggen: ‘Ik maak me soms zorgen, omdat het de vorige keer misging. En je bent heel welkom om door te groeien.’ Daarmee maak je onderscheid tussen de vorige zwangerschap(en) en je nieuwe zwangerschap. En je gaat in contact met het kindje, dat is cruciaal voor de hechting in die belangrijke eerste 1.000 dagen.

Hoe ben jij in aanraking gekomen met vrouwen met HG?

Ik heb een vriendin met HG. Ook ontmoet ik vrouwen met HG in mijn opleiding tot miskraamcoach.

Had je eerder van ZEFG gehoord?

Ja! We hebben contact sinds het begin van jullie stichting. Ik noem jullie ook in mijn vakboeken voor professionals in de geboortezorg.

In onze besloten praatgroep met ruim 4400 leden herkennen wij ook dat er een taboe heerst op abortus. Er wordt vaak gedacht aan jong/nog niet aan toe/geen stabiel leven, maar er is gebleken dat meer dan de helft van het aantal vrouwen dat abortus ondergaat één of meerdere kinderen heeft. Ook zijn er veel vrouwen met HG die zich genoodzaakt voelen om hun zwangerschap te laten beëindigen. Zij ervaren hun symptomen en de ernst van hun aandoening als zo extreem, dat zij geen andere optie of uitweg meer zien. Soms wordt er zelfs door zorgprofessionals aangestuurd op een abortus. Verschillende cijfers laten zien dat ongeveer 25% van de vrouwen met HG abortus in serieuze overweging neemt. 5-15% van deze vrouwen neemt daadwerkelijk de beslissing de gewenste zwangerschap te laten afbreken.

Hoe kijk jij hier tegenaan?

Ja dit raakt dus veel vrouwen, veel stellen. Ik ben niet voor abortus, ik ben niet tegen abortus, maar ik zie wel de impact. En daar wil ik graag iets in betekenen. Daarom begeleid ik ouders, rond hun beslissing of daarna. Trouwens, zorgprofessionals die bij HG aansturen op een beslissing over abortus, dat is niet helpend. Het is beter dat professionals goede vragen stellen, waardoor je als vrouw of koppel zelf tot een keuze komt die bij je past. Welke vragen dat zijn? Dat leren professionals in de geaccrediteerde nascholing ‘Vrouwen met een abortus provocatus goed begeleiden’.

Het herstel na een miskraam/abortus kan heel zwaar zijn, zowel psychisch als lichamelijk. Veel vrouwen ervaren de druk van het snel weer aan het werk moeten en onbegrip van de omgeving wanneer dit niet lukt of zo gaat. Zou er meer postpartum nazorg (standaard) aanwezig moeten zijn of aangeboden worden?

Ja, dat zou heel goed zijn. Het medische stuk is meestal wel goed geregeld, maar op psychosociaal vlak kan het zeker beter. Want soms is er meer nodig dan wat binnen de reguliere zorg past.

Een eerste stap is al dat de bestaande richtlijnen gevolgd worden. Bijvoorbeeld, dat er na vier tot zes weken gebeld wordt om te horen hoe het gaat. Dit telefoontje ontbreekt nog te vaak, soms ook uit ongemak bij de professionals. Dit telefoontje is het hét moment waarop een verloskundige of huisarts zo nodig kan doorverwijzen naar een gecertificeerde miskraam- of abortuscoach. Er komen trouwens steeds meer werkgevers die deze gespecialiseerde hulp betalen voor hun medewerkers. Dat is een goede ontwikkeling!

Als je iets mocht zeggen tegen al deze vrouwen met HG, wat zou dat zijn?

Ik maak een diepe buiging voor jullie! En, worstel je met je miskraam of abortus? Hoe pril ook, hoelang geleden ook? Of overweeg je abortus? Of voel je je schuldig omdat je abortus hebt overwogen?

“Ik maak een diepe buiging voor jullie.”

Neem gerust contact op met mij of met een gecertificeerde-miskraamcoach in je buurt. Deze coaches vind je op de website: www.miskraambegeleiding.nl/coaches.

Het eerste (telefoon)gesprek is altijd gratis en kan al heel helpend zijn. Gun het jezelf. Gun het je gezin. En goed om te weten met HG: de begeleiding kan ook via beeldbellen.

Zou je nog iets willen toevoegen of delen wat in de bovenstaande vragen niet aan bod is gekomen?

Ik geef graag twee luistertips. De podcast Miskraammonologen is een aanrader. Ook aflevering zes van de podcast De tweede is een tip. Die gaat over hoe lastig het kan zijn om met HG te besluiten om de zwangerschap al dan niet af te breken.

Voor toegankelijke tips om met je verlies om te gaan, bekijk dan: www.miskraambegeleiding.nl/herstel



Miskraambegeleiding
Nederland