

MANU KEIRSE OVER OMGAAN MET HET GROTE VERDRIET NA EEN MISKRAAM

Met lege handen...

Je kind verliezen is een van de zwaarste dingen die je kunt meemaken, ook als het om een ongeborn kind gaat. Psycholoog Manu Keirse schreef er een pakkend boek over.

“Toen ik naar aanleiding van mijn miskraam in het ziekenhuis in de operatiekamer werd binnengereiden, vroeg de verpleegster vanachter haar groene masker: ‘Was het uw eerste kindje?’ Dat vond ik zo ontzettend lief van haar! Blijkbaar scheen er toch iemand te beseffen dat wat zou worden weggehaald door een curetage, voor mij een echt kindje was en niet zomaar een hoopje cellen.”

(Uit: ‘Als je een prille zwangerschap verliest’)

Natuurlijk is er geen rangorde voor verdriet, en toch: misschien wel het stilste is dat van ouders die een miskraam hebben in het begin van de zwangerschap. Psycholoog Manu Keirse schreef er samen met gynaecoloog Bernard Spitz en sociaal verpleegkundige Annemie Vandermeulen een boek over: ‘Als je een prille zwangerschap verliest’, een update van het boek dat tien jaar eerder verscheen: ‘Tussen iets en niets’.

Jullie boek is vooral een warm pleidooi voor meer aandacht voor het verdriet van ouders...

Manu Keirse: “Ik vind het de hoogste tijd dat we daar gevoeliger voor worden, omdat het verlies van een zwangerschap vaak veel ingrijpender is dan mensen denken, ook al komt het verdriet soms pas jaren later naar boven. Ik kom uit een gezin

met elf kinderen, mijn moeder is aan kanker gestorven op haar 63ste. Bij haar ziekbed zei ze me dat ze tussen haar vierde en haar vijfde kind een miskraam had gehad; daar had ze nooit eerder over gesproken. Ze herinnerde zich de dag, het exacte uur zelfs, en hoe ze toen helemaal alleen was geweest. In de laatste uren van je leven vertel je over het meest essentiële. Zij vertelde me dat.”

U beschrijft het mooi: “Niet de duur van de zwangerschap bepaalt het verdriet, maar de intensiteit van de verwachtingen...”

PSYCHOLOOG MANU KEIRSE

“Als iemand een voet breekt, dan brengen we hem naar het ziekenhuis en wordt die verzorgd. Maar verdriet heeft óók verzorging nodig”

“... terwijl het voor de omgeving vaak een non-event is. Mensen reageren snel met: och, je bent nog jong, je kunt nog kinderen krijgen. Ergens kun je die reacties wel begrijpen. Voor de omgeving is er eigenlijk helemaal niets gebeurd. Er was geen kind, en er is er nog altijd geen. Ze hadden vaak nog niet eens iets van de zwangerschap vernomen. Zij zijn ook geneigd dat verlies rationeel te bekijken, maar verdriet is nu juist emotioneel: je kunt pas verder als je dat hebt doorvoeld.

Tegelijk is het ontzettend belangrijk dat ouders ook dat rationele inzicht krijgen. Vandaar dat we in het boek heel uitgebreid ingaan op het medische gedeelte, dat schetst welke de oorzaken kunnen zijn van een miskraam. Die medische verklaringen helpen ouders om wat hen is overkomen te begrijpen, want ze voelen zich vaak schuldig en mislukt. Ze zien een schoonzus die drie keer na elkaar zonder de minste moeite een kindje op de wereld zet en vragen zich af: waarom lukt dit mij niet? Wie ben ik dan dat ik dit niet kan?”

Dat trof me wel, dat het verlies van een zwangerschap zo snel het zelfbeeld van ouders aantast.

“Dat heeft te maken met een maatschappelijke evolutie: vandaag is een zwangerschap iets waar mensen bewust naartoe leven en als dat niet doorgaat, dan confronteert hen dat abrupt met hun grenzen, met het oncontroleerbare, het onverwachte: daar hebben we het over het algemeen moeilijk mee. Mensen gaan dus naar redenen zoeken waarom het is gebeurd. Maar als je



CORBIS

PSYCHOLOOG MANU KEIRSE

“Ouders geven vaak zichzelf de schuld van een miskraam. Als anderen dan zeggen dat ze zo niet mogen denken, klappen ze pas helemaal dicht”

Hoe kunnen koppels ervoor zorgen dat ze elkaar niet verliezen?

“Heel vaak zegt men dat je elkaar tijdens het rouwproces tot steun moet zijn. Maar hoe dichter je bij elkaar staat, des te meer ervaar je bovenop je eigen pijn ook de pijn van de ander, en die kan te zwaar om te dragen zijn. Een moeder zei: ‘Toen ons kindje gestorven was, had ik voortdurend behoefte aan luisteraars, maar mijn man was niet een van hen, om drie redenen: ik kon hem niets vertellen dat hij niet zelf had meegemaakt, ik had behoefte aan woorden van troost maar hij had zelf te veel verdriet om mij te troosten, en als ik vertelde over mijn verdriet, confronteerde hem dat met een last die te zwaar om te dragen was; dan werd hij boos omdat hij het niet aankon.’ Het is belangrijk dat mensen weten dat het normaal is dat je niet altijd steun bij elkaar vindt, dat de ander boos kan reageren als je over je pijn vertelt, en dat het niets te maken heeft met elkaar niet graag zien. Wat ook een moeilijk punt is: die man en die vrouw, die verliezen een ánder kind. Een vrouw verliest het kind dat ze al die tijd heeft gedragen, een man het kind dat hij als buitenstaander niet heeft gevoeld. Die ervaringen zijn helemaal anders.”

U hebt het nadrukkelijk over rouwarbeid, niet over een rouwproces. Waarom?

“Omdat het ook echt om arbeid gaat. Mensen kunnen daar doodmoe van zijn. ▶

kind sterft tijdens de zwangerschap, wie moet je dan de schuld geven? Ouders komen dan snel bij zichzelf uit. Als ze daar met anderen over proberen te praten, krijgen ze vaak te horen: ‘Zo mag je niet denken.’ Maar zo werk je in de hand dat mensen helemaal dichtklappen, hun schuldgevoelens opkroppen, waardoor die makkelijk omgezet worden in bitterheid en onverschilligheid. Ouders mogen zich wél schuldig voelen, omdat dat ook een vorm van liefde is. Je hield van dat kind en je hebt het niet ter wereld kunnen brengen. Alleen: je bent niet schuldig.”

Ouders gaan doorgaans na twee dagen terug aan het werk. Is dat niet snel?

“Dat hangt ervan af. Ik ben er ook geen voorstander van dat mensen twee weken verplicht thuis moeten blijven en dat het dan allemaal achter de rug is. Ik pleit er

vooral voor dat er binnen de werkomgeving ruimte is voor verdriet, want er wordt nog vaak zo onhandig gereageerd. Men legt bijvoorbeeld de vakantie-regeling vast, zegt dat ouders voorrang krijgen, en dan staat daar een moeder van drie overleden kinderen. Op zo’n moment zou het al mooi zijn als iemand van de collega’s zei: ‘Dat moet wel moeilijk zijn voor jou’. Of: iedereen is blij want iemand trakteert omdat ze zwanger is, maar twee collega’s hebben in de voorbije maanden een zwangerschap verloren. Als mensen meer wisten over dat verdriet, dan zouden ze iets kunnen vragen als: ‘Gaat het een beetje voor jou?’ We voelen ons vaak veeleer met de situatie, durven niks te zeggen, waardoor ouders zich nog eenzamer voelen. Ze krijgen nog meer het idee dat zij iets verkeerd hebben gedaan, want iedereen ontloopt hen.”

Vechten tegen een pijn die niet erkend wordt

Er wordt dan gezegd: die doet hele dagen niks, ze wentelt zich in haar verdriet. Terwijl die vrouw uitgeput is omdat ze door dat verdriet heen moet. Ook dit is belangrijk: verwen de mensen die dit meemaken, liever dan te zeggen dat ze hun leven in handen moeten nemen. Als iemand een voet breekt, dan brengen we hem naar het ziekenhuis en wordt die verzorgd. Maar verdriet heeft ook verzorging nodig, al zal iedereen de pijn op zijn manier verwerken. Ook het verdere verloop kan voor iedereen anders zijn. Sommige mensen worden snel weer zwanger, bij anderen duurt het langer, bij nog anderen komt er een ander verdriet bovenop: het besef dat ze niet meer zwanger kunnen worden.”

Niet alleen het verdriet van ouders wordt vaak vergeten, maar ook dat van degenen die zich aan de rand van dat verdriet bevinden: de kinderen en de grootouders.

“We hebben de neiging dat bij kinderen weg te houden, in de overtuiging dat ze het niet aankunnen, terwijl het net belangrijk is dat zij ernstig genomen worden, dat er naar hen geluisterd wordt, dat ze antwoorden krijgen. Anders zien ze het verdriet van hun ouders en concluderen ze dat zij wel iets verkeerd gedaan zullen hebben; dat het hún schuld is dat mama huilt. Het is ook belangrijk dat ze leren omgaan met verdriet. Je moet kinderen dus betrekken, en grootouders ook. Mensen beseffen vaak niet hoe diep dat ingrijpt bij grootouders. Zij missen het kleinkind dat er niet komt, ze missen de vreugde van hun dochter en weten niet

PSYCHOLOOG MANU KEIRSE

”Koppels moeten weten dat het normaal is dat je niet altijd steun bij elkaar vindt, en dat het niets te maken heeft met elkaar niet graag zien”

wat te doen. En dan hebben ook zij van die onhandige reacties: och, je bent nog jong, je moet naar de toekomst kijken. Dat verzuurt dan vaak de relaties, doordat de kinderen denken dat hun verdriet niet ernstig genomen wordt.”

U bent zowat uw hele professionele leven bezig met rouwverwerking. Worden we daar beter in, of duwen we het verdriet steeds meer weg in onze maatschappij?

“Op school is er meer aandacht voor verlies, veel werkgevers zijn bereid met verdriet van werknemers rekening te houden, en de maatschappij heeft ook wel meer aandacht gekregen voor ouders die een zwangerschap verliezen.

Ik heb ooit een kruistocht gehouden om die kindjes te kunnen begraven, omdat veel ouders behoefte hebben aan een plek waar ze de herinnering kunnen bewaren. Vandaag staat in de wet dat gemeenten rekening moeten houden met die wens van ouders, ook om hun kind een naam te geven. Mensen worden in de medische wereld doorgaans beter begeleid, ze worden geholpen om afscheid te nemen, ze krijgen nu ook de kans om hun kindje te zien, als ze dat wensen.

Er zijn dus belangrijke stappen gezet, maar ik mis nog de aandacht voor verdriet in alle geledingen van het onderwijs, in opleidingen, bijvoorbeeld in de geneeskunde. Ik merk ook dat mensen onbewust nog altijd die angst meedragen om over het verdriet van ouders te praten of te lezen – alsof je onheil over je afroept door dat te doen. Kijk (toont een houten beeldje), dit is een beeldje van de Yorubastam in Midden-Afrika. Als daar een baby sterft bij de geboorte, vraagt de vader aan de beeldhouwer om een beeldje te snijden uit een boomstronk, en de moeder draagt dat ‘kind’ maanden mee op haar rug, ze streelt het en strijkt het in met symbolische kleuren, waardoor iedereen in het dorp ziet: daar is een kind gestorven, daar is verdriet. Dat vind ik een prachtig ritueel. In onze cultuur is er zoveel niet-erkend verdriet: ik vind het toch belangrijk om dat onder de aandacht te blijven brengen. We zouden veel winnen in onze samenleving als we daar meer oog voor hadden. Ik ben ervan overtuigd dat er dan minder geweld zou zijn, en meer verbondenheid.”

Vaker dan gedacht

Minstens 70 procent van de zwangerschappen loopt tijdens de eerste drie maanden verkeerd af. Omdat dat verlies vaak plaatsvindt voor het uitblijven van de menstruatie, zijn vrouwen zich daar soms niet eens van bewust. Bij een vermoeden van een zwangerschap gaat nog 15 tot 20 procent van de zwangerschappen verloren. Een zogeheten ‘herhaalde miskraam’ – wanneer drie spontane miskramen na elkaar voorkomen – treft drie tot tien per duizend koppels. Een op de drie keer blijft de oorzaak van een miskraam onbekend.



Als je een prille zwangerschap verliest, door Bernard Spitz, Manu Keirse en Annemie Vandermeulen, uitg. Lannoo, ISBN 978 90 20988 41 3

Tekst: Kaat Schaubroeck.