DOOR: ELINE ROERDINK | BEELD: XXX

SHARON KREEG EEN MISKRAAM EN BEGELEIDT SINDSDIEN OUDERS BIJ VERLIES IN DE ZWANGERSCHAP

‘Het verwerken van het verdriet om een kindje kan zoveel leed in de toekomst voorkomen’

Sharon Belt-Sipkens begeleidt stellen bij verlies in een zwangerschap. Juist omdat ze als geen ander weet hoe belangrijk en waardevol het is om ruimte te geven aan de rouw en het verdriet na het verlies van een kindje en elkaar als partners hierin niet te verliezen. ‘Het is de kunst om met elkaar in verbinding te blijven.’

‘Ik was acht weken zwanger van ons tweede kindje toen ik erachter kwam dat er geen kloppend hartje te zien was. De verloskundige vertelde van alles terwijl ze met mij bezig was, maar het ging compleet langs mij heen. Ik was verdoofd en in shock. Pas toen ik thuiskwam met mijn oudste zoontje drong écht tot mij door wat er aan de hand was... We zouden ons kindje verliezen. Mijn wereld stortte in en ik kon alleen maar huilen. Ik was het vertrouwen in mijn lichaam helemaal kwijt. Nog maar kort daarvoor was ik geopereerd vanwege een goedaardig gezwel ter hoogte van mijn enkel en nu dit. Wat er na die bewuste dag is gebeurd, weet ik niet meer. Het enige wat ik mij kan herinneren, is dat ik een afspraak had bij de gynaecoloog een week later. Die hele week hoopte ik dat de verloskundige het misschien niet goed had gezien en de gynaecoloog tóch een kloppend hartje zou vinden. Helaas spatte die droom al snel uiteen, want ook daar werd bevestigd dat dit kindje niet levend ter wereld zou komen. We moesten afscheid nemen van iets wat nog maar zo kort bij ons was.’

Groot verlies
Sharon krijgt medicatie mee van de gynaecoloog om de zwangerschap af te breken. 'Ik heb drie dagen gewacht voordat ik ermee startte. Ik wist heus wel dat het niet goed zat met het kindje, maar na die medicatie was het definitief afscheid nemen. Dát accepteren was een proces.' De zwangerschapsafbreking zelf maakt op Sharon ook een enorme indruk. 'Ik vond het heel heftig om het te verliezen en al dat bloed... Dat heeft mij echt overvallen. De verwerking verliep moeizaam. Helemaal omdat ik drie weken in zelfisolatie zat vanwege corona. Het missen van mijn partner en kind was uitputtend. Ik voelde mij eenzamer dan ooit. Ik wist totaal niet wat ik met mijn gevoelens aan moest en viel iedere avond huilend in slaap.' Een kleine drie maanden na het verlies van haar tweede kindje was Sharon opnieuw in verwachting. 'Ik heb nooit echt bewust stil gestaan bij het verlies van die tweede. Ik dacht ook dat het verdriet wel zou verdwijnen als ik opnieuw in verwachting zou zijn. Dat bleek niet het geval. Tijdens mijn hele zwangerschap was er zo veel angst. Ik kon er ook totaal niet van genieten en durfde mij niet te verbinden met mijn lijf en het baby'tje. Het voelde als een hele donkere periode die ik vooral moest overleven. Als het kindje er zou zijn, dán zou ik rust hebben.'

Postnatale depressie
Helaas voor Sharon blijkt ook dit niet het geval. Na de geboorte van haar gezonde zoon komt Sharon in een postnatale depressie terecht. 'Die roze wolk waar we zo naar uit hadden gekeken, sloeg snel om in een grote donkere wolk. Ik was gespannen, wilde alleen maar slapen en deed alles om maar niet in de buurt te hoeven zijn van mijn kind. Helemaal omdat hij alleen maar huilde. Dagen en nachten krijste hij alles bij elkaar. Achteraf gezien heeft dat waarschijnlijk alles te maken gehad met mijn gemoedstoestand na verlies, maar dat wist ik toen niet. Ik wilde blij zijn, maar twijfelde enorm aan mezelf als moeder. Uiteindelijk ben ik in therapie gegaan, waar een postnatale depressie werd geconstateerd. Iets waar ik nog steeds verdrietig over ben. Helemaal omdat het in mijn ogen niet nodig was geweest. De impact van mijn miskraam én alle emoties die daarbij kwamen kijken, is door zorgverleners zo onderschat. Daardoor is de verwerking daarvan pas tot uiting gekomen tijdens mijn volgende zwangerschap en de periode daarna. Het heeft mijn moederschap in de weg gestaan, maar ook de band met mijn kind. Dat raakt mij nog steeds.'

Onverwerkt verdriet
Om te voorkomen dat andere ouders hetzelfde moeten meemaken, besluit Sharon zich naast bekkenfysio te specialiseren tot verliescoach. 'De vroegtijdige herkenning en verwerking van onverwerkt verdriet is zo belangrijk en kan zoveel leed voorkomen. Het gaat niet alleen om het verlies van een kindje. Het gaat ook om de relatie met jezelf, de relatie met je partner en de relatie met je toekomstige kinderen. Toch is er nog zo weinig aandacht voor in de hulpverlening. Ik hoop daar met mijn praktijk verandering in te brengen door stellen te begeleiden in dat proces na het verlies van een kindje. Daarbij maakt het niet uit of het een miskraam, abortus, stilgeboorte of voldragen baby'tje is. Het gaat om de pijn, het verdriet, de emoties die daaronder liggen die je mag aankijken. Dat is niet voor iedereen even makkelijk, want soms hebben mensen in hun opvoeding niet geleerd om emoties te tonen. Of ze hebben het gevoel dat ze sterk moeten zijn. Alleen: sterk zijn betekent niet dat je geen emoties mag tonen. Sterk zijn is júíst je emoties aankijken. Mijn doel is niet om het verlies te verwerken, maar wel om het te verweven in je leven zodat je weer verder kunt en alles weer wat lichter wordt.'

Ieder op z'n eigen manier
Sharon begeleidt stellen in haar praktijk en ziet hierin ook duidelijk verschil in verwerking. 'Vaak zie je dat de rouw niet gelijk op gaat of dat mannen vrouwen niet willen 'belasten' met hun eigen verdriet. Daarnaast hoor ik vaak dat stellen de verbinding met elkaar verliezen, bijvoorbeeld omdat de vrouw meer behoefte heeft om te praten en emotioneler is. Dat komt vaak ook doordat de vrouw vanaf de positieve test van alles in haar lijf voelt veranderen, zich meteen moeder voelt en al een hele diepe verbinding heeft met het kindje. De man daarentegen zwijgt soms liever, verwerkt zijn verdriet door actief bezig te zijn en is vaak zo gefocust op de vrouw dat hij zijn eigen emoties niet toelaat. Het is belangrijk om je te realiseren dat ieder het op zijn eigen manier doet en dat het niet betekent dat een man geen verdriet heeft omdat hij niet huilt. Ik geef stellen ook altijd mee dat het goed is om niet al je behoeftes op één persoon in te zetten. Een partner is degene die het meest dichtbij je staat en met wie je de ervaring deelt, maar op welke supporter zou je nog meer kunnen terugvallen? We denken vaak dat we alles bij een partner moeten halen, maar het is juist goed om ook bij iemand anders te ventileren. Ook om te voorkomen dat de rouw en het verdriet je hele relatie overneemt. Tevens leer ik, door middel van gesprekken en met behulp van handvatten, stellen in een paar sessies om de verbinding met elkaar weer op te zoeken, ondanks hun eigen pijn en verdriet. Dat zorgt voor meer rust, begrip en erkenning naar elkaar.'

'Ik dacht dat het verdriet wel zou verdwijnen als ik opnieuw in verwachting zou zijn'

Vol vertrouwen
Charlotte en Alfred Rodenboog de Haas kunnen hierover meepraten. Zij kwamen na het verlies van hun eerste kindje bij Sharon terecht. 'Mentaal zat ik er helemaal doorheen. Ik was een wrak, kon niet meer werken en was totaal niet meer mezelf', vertelt Charlotte. 'Ik was eerst wat terughoudend, want ik wist niet hoe 'slecht' je eraan toe moest zijn voordat je een miskraamcoach inschakelt, maar na het eerste gesprek voelde ik al meteen dat dit precies was wat we nodig hadden. We hadden de miskraam niet verwerkt en konden niet bij ons verdriet. Samen met mijn man heb ik meerdere sessies gehad waarin we het gesprek aangingen, maar ook verschillende opdrachten deden. Eén van die opdrachten was dat we ons overleden kindje visualiseerden. Bijzonder genoeg zagen mijn man en ik allebei hetzelfde kindje. We konden het vasthouden, knuffelen, liefkozen. Voor mijn man was dit een hele fijne manier om het kindje alsnog alle aandacht en liefde te geven. Iets wat hij zo graag wilde, maar niet had gekund in die acht weken dat ik het kindje bij mij droeg. Sharon liet ons ook ons gezin tekenen mét het overleden kindje. Voor omstanders hadden wij een miskraam gehad, maar in onze beleving waren wij ouders geworden. Het was zo bijzonder om dat op die manier te bevestigen voor jezelf. Nog zo'n fijne opdracht was om in gedachte onze toekomst in te lopen. De toekomst met een gezinnetje en een gezond kindje in onze armen. Iets wat ons, door de angst dat het weer mis zou gaan, onmogelijk leek. Door die opdracht konden we het ineens voor ons zien en voelen. Dit alles heeft mij zoveel rust gegeven en ook veel vertrouwen in mijn nieuwe zwangerschap. Ik ben inmiddels zestien weken onderweg en op de gezonde spanning na voel ik mij goed. Dat was zonder Sharon niet gelukt. Het blijft heel verdrietig dat we een kindje moeten missen, maar we hebben er samen wel rust in gevonden. Het heeft niet zo moeten zijn en waar ons kleintje ook is: het is goed.'

Levensveranderend
Sharon hoopt ouders vooral mee te geven om goed naar je gevoel én je lijf te luisteren. 'Je lijf vertelt je zoveel. Je adem die stokt, slechte nachtrust, hoofdpijn, verlies van concentratie op je werk, negatieve gevoelens: het zijn allemaal symptomen waarbij je lijf aangeeft: doe er iets mee. Neem die signalen serieus! We zijn zo snel geneigd om te zeggen dat het allemaal wel goed gaat en elke vorm van hulp af te wimpelen, terwijl het zo belangrijk is om niet over deze grote gevoelens heen te stappen. Het verlies van een kindje is niet niks, hoe oud ook. Weet dat je niet de enige bent, praat erover en schakel hulp in als je het gevoel hebt dat je er alleen niet uitkomt. Van een huisarts, een maatschappelijk werker of van een rouwcoach, zodat de rouw je niet langer in zijn greep heeft. Dat kan met de juiste zorg en aandacht. Je hoeft het niet alleen te doen.' Ondanks alles is Sharon ook heel dankbaar waar haar miskraam haar heeft gebracht. 'Ik heb mezelf beter leren kennen, maar het heeft mij ook sterker en veerkrachtiger gemaakt als mens. Zonder die miskraam zou ik niet staan waar ik nu ben. Daar ben ik heel dankbaar voor.'

Sharon Belt-Sipkens

Meer informatie over Sharon vind je op:
www.miskraamcoachsharon.nl