

'Een vrouw die een kind verliest, moet haar verdriet accepteren'

door onze redacteur Martijn van Rossum

NIJMEGEN - Stichting Fiom gaat actief hulp bieden aan mensen die tijdens de zwangerschap, de geboorte of net daarna hun kind hebben verloren. „Terecht", vindt hulpverlener Ans Spijker. „Voor ieder mens is het een verlieservaring."

Bij één op de honderd zwangerschappen in Nederland overlijdt de baby. „Dat is voor iedereen die het meemaakt een verlieservaring. Je maakt dan een rouwproces door." Ans Spijker is maatschappelijk werker bij Stichting Fiom in Nijmegen die psychosociale hulp, advies en informatie geeft over onder meer zwangerschapsverlies. Deze stichting gaat actief hulp bieden aan mensen die tijdens de zwangerschap, de geboorte of net daarna hun kind hebben verloren. „Het is goed dat wij ons daarop kunnen gaan richten. Uiteraard heeft ook de reguliere psychische hulpverlening met dit onderwerp te maken, maar wij willen ons hierin specialiseren."

Stilstaan

Ze vindt het belangrijk dat er extra aandacht komt voor mensen die een miskraam hebben gehad. „Vrouwen hebben vaak het idee dat ze vooral moeten doorgaan met hun leven, terwijl het echt wel iets is om juist even bij stil te staan. Ze willen vooral sterk zijn, ze moeten het aankunnen. Maar het begint ermee dat je accepteert dat je er verdriet van hebt.

Onderken het en neem er de tijd voor. Bij een verlies hoort een proces van rouwverwerking. Over zo'n situatie heb je zelf niets te zeggen. Dat is ook het probleem. Mensen willen graag alles zelf in handen hebben, maar zoiets overkomt je."

Een belangrijke rol in de hulpverlening spelen de reacties van mensen in de omgeving van degene die een kind verloren heeft. „Mensen die dit overkomt hebben vaak het gevoel dat ze niet begrepen worden. Zij hebben verdriet doordat ze zojuist een groot verlies hebben meegemaakt. Maar de wereld om hen heen gaat gewoon door. Ze krijgen reacties als: 'gelukkig heb je al een kind' of 'je kunt het nog een keer proberen'. In eerste instantie is er wel begrip, maar na een paar weken staan ze er toch alleen voor." Stichting Fiom biedt mensen de mogelijkheid om ook met andere mensen te spreken die hetzelfde hebben meegemaakt. „Daar vinden mensen wél de erkenning die ze zoeken." Verder wordt er aandacht besteed aan hoe mensen er zelf mee om kunnen gaan. „Reacties van de omgeving zijn bijna altijd goedbedoeld. Daarom is vooral de vraag belangrijk: 'hoe ga jij er zelf mee om?'"

Niet iedereen die een baby verliest, krijgt daarna ook psychische klachten. Spijker: „Dat is uiteraard per mens verschillend. Het hangt van allerlei factoren af, bijvoorbeeld van wat iemand in de rest van zijn leven al heeft meegemaakt. De ene persoon is beter in staat een miskraam te verwerken dan de ander. Het kan ook zijn dat iemand één miskraam nog wel kan verwerken, maar na een paar miskramen alsnog vastloopt.”

Ook voor mensen die in hun omgeving iemand kennen die dit meemaakt heeft Spijker tips. „Ga in ieder geval niet voor deze personen invullen hoe jij in hun geval met de situatie zou omgaan. Maak geen opmerking in de trend van: 'als ik jou was zou ik..'.‘

Maar je kunt wel vertellen hoe je jezelf voelt bij het verlies dat de ander moet meemaken. Laat het merken als je het erg vindt voor die persoon. En vraag ook of diegene er behoefte aan heeft om er met jou over te praten. Maar blijf vooral jezelf.”