

# Maatschappelijk werk (alweer)



Na mijn tweede miskraam heb ik toch weer besloten om het er op te wagen naar maatschappelijk werk te gaan. Ik vond de stap echt wel heel zwaar, want ik hou er niet zo van. Juist omdat de reguliere hulpverlening alles via het boekje doet en je meestal gewoon niet begrijpt. Ik heb eigenlijk iemand nodig die weet hoe het is een kindje te verliezen en

miskramen te ondergaan. Maar ik kan het niet alleen. Ik voel dat ik vast zit, helemaal op slot. Echt huilen lukt me haast niet, en dat voel ik aan mijn lichaam. Al weken houd ik me groot, maar waarom... Ja ik ben denk bang wat er allemaal weer achterweg komt. Maar het lukt me gewoon weg niet om mijn emotie te laten gaan. Wekenlang heb ik een extreme hoofdpijn, maar niet alleen dat. Het wordt steeds erger de pijn. Inmiddels zit me hele lichaam vast. Me schouders en nek zitten helemaal vast. Spierpijn in mijn armen, handen en benen. En al vanaf het moment dat ik wist dat het een miskraam zou worden heb ik pijn in mijn rug. En dit alles veroorzaakt dat ik slecht slaap. Dan zijn we het cirkeltje weer rond.

Ik ben nu drie keer naar maatschappelijk werk geweest. De eerste keer keek ik echt de kat uit de boom, gaf aan hoe moeilijk dit voor mij was. En ze gaf me het vertrouwen dat ik de touwtjes in handen heb. Als ik ergens niet over wil praten zal ze niet verder vragen. Als ik alleen maar wilde praten over Daan zou dat goed zijn. Ze zei me "laat me maar kennis maken met Daan" Dat voelde goed. Maar het ging natuurlijk niet alleen om Daan, maar juist nu om de miskraam. Toch merkt ze aan me dat ik er niet aan toe ben om me open te stellen ervoor. Maar ik wil het zo graag, ik wil zo graag heel hard huilen en alles loslaten, maar ik hou mezelf onbewust tegen.

Praten erover doe ik ook niet graag, het liefst wil ik gewoon dat mijn lichaam weer normaal reageert en weer verder om zwanger te worden. Helaas werkt dat niet zo, want sta toch echt op pauze. En dat is maar goed ook, want het gaat echt slecht met mij. Lichamelijk ben ik gewoon helemaal op.

Het lijkt wel of ik steeds harder wordt, niet alleen naar andere toe maar juist naar mijzelf. Iedereen zegt wees lief voor jezelf, ja dat ben ik geweest. En ben het helemaal zat mijzelf, ik wil er voor een ander zijn. Mijzelf gewoon lekker vergeten, al de pijn en het verdriet wegstoppen. Maar ik weet dat het beter is om erdoor heen te gaan. Alleen wanneer houd de ellende eens op. Hoeveel kan ik nog aan, waar ligt die grens. Wil ik echt kosten wat kost dat kindje... Zal het de volgende keer echt goed gaan, of zal het weer op een miskraam uitdraaien. Mensen begrijpen niet waar ik de kracht vandaan haal om hiermee door te gaan. Ze snappen niet dat je gelijk weer denkt aan een nieuwe poging. Er is geen denken aan stoppen. En ik weet er is hoop, hele goede hoop. Ik kan zwanger worden en zelfs een zwangerschap voldragen. Het ziekenhuis is ook heel positief gesteld, dus opgeven doe ik nog lang niet. Ik weet dat deze mensen zich zorgen om mij maken, misschien ook wel terecht zoals je kan lezen. Eigenlijk wil ik het liefst onder mijn deken wegkruipen en er voorlopig niet meer onder vandaan komen. Maar daar schiet ik niks mee op. Ik moet door, met af en toe de rust voordat ik er echt aan onderdoor ga. Ja ik probeer het echt lief te zijn voor mijzelf, maar wanneer is mijn lichaam lief voor mij. Dat vraag ik mij al zolang af, wanneer mogen wij eens weer gelukkig zijn.

Ik hoop echt dat de gesprekken bij mijn nieuwe maatschappelijk werkster iets gaat uithalen. Maar soms heb ik gewoon een schouder nodig om op uit te huilen. Bij iemand waar ik me volledig veilig voel. Helaas blijven de tranen op zich wachten, wat absoluut niet fijn voelt.

Praten over gevoelens is moeilijk, wat doen jullie als je dit

ervaart en toch hulp nodig hebt?