

# 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?

---

## Elke miskraam is anders (deel 2)



Eindelijk zijn we twee weken verder en heb ik inmiddels de ingreep gehad waar ik op zat te wachten. In de tussen tijd dacht ik eerst dat ik nu wel schoon zou zijn, maar dat bleek dus niet zo. In de twee weken dat ik moest wachten voor ik weer naar het ziekenhuis moest kreeg ik nog drie grotere bloedingen. En steeds als ik zo,n bloeding had gehad bleef het bloeden weer uit. Maar uiteindelijk verloor ik wel steeds een klein beetje bloed. Ik werd er een beetje moedeloos van. Het bloeden zelf was ik aardig zat aan het worden. Maar erger nog ik heb gewoon al die tijd ook pijn in mijn rug gehad, wanneer gaat dat nou eens stoppen. Hierdoor slaap ik vrij slecht en ben ik dus overdag echt heel snel moe. Dat houd in dat het best wel zwaar is de dingen die ik weer aan het oppakken ben. Maar het is wel heerlijk weer eens bezig te zijn. Wat zag ik tegen de ingreep op zeg, maar ik liet het maar even los. Want ik wilde geen twee weken me druk hierom maken. De dag van de ingreep was ik wel heel zenuwachtig. Ik ging alleen naar het ziekenhuis. Ik ben namelijk nogal eigenwijs, want ja mijn man had zeker aangeboden vrij te nemen van zijn werk om mee te gaan. Maar ik vond het onzin, dit kon ik echt wel alleen. Het meest bang was ik eigenlijk voor de plaatselijke verdoving die ik zou krijgen volgens de gynaecoloog. Achteraf kreeg ik deze helemaal niet. Super vervelend dat ik moest wachten tussen zwangere, want zij hadden een kleintje in hun buik. En ik ging het restje van mijn miskraam laten weghalen, hoe dubbel is dat. Natuurlijk

liep het uit, gelukkig maar tien minuten. Maar ik was natuurlijk al veel te vroeg, dus heb me er 20 minuten zitten ergeren.

Toen werd ik gehaald door een verpleegkundige, wat een drukte toen ik binnen kwam. Ze waren in totaal met z'n vieren. Gelukkig de stagiair (een man) hield zich afzijdig. Degene die me als eerst aanspraak in de behandelkamer, merkt meteen op dat ik het wel erg spannend vond. En vond het geloof wat vreemd dat ik alleen was gekomen. Ik probeerde stoer te doen, met dat ik al zo veel had doorstaan dat dit niets was. Maar dat was het natuurlijk niet. Ik mocht me in de kleedruimte uitkleden, daarna op de stoel plaats nemen. Dit blijf ik gênant vinden, ook al heb ik het al zo vaak moeten doorstaan. Maar met bloedingen is het alleen nog maar erger, en er zou heel wat bloed bij komen kijken. Maar eerst gingen ze even met een cameraatje naar binnen om te kijken of er echt nog restjes zaten. En ja die zaten er nog. En ik was alleen maar aan het huilen, terwijl ze me zo probeerde op me gemak te stellen. Soms keek ik op het beeld mee wat er te zien was van binnen, maar zo geweldig was dit niet om te zien. Boven me hing een plaat, om de tijd te kunnen doden. Zoek de gele ballon hadden ze gezegd. Maar ik was er niet echt mee bezig, er kwamen alleen steeds meer tranen. Ondertussen waren ze alles aan het ombouwen om de behandeling te starten aangezien ze het toch moesten gaan schoon maken van binnen. Ik had zo gehoopt dat het niet nodig was, maar ik wist zeker dat het wel moest.

Echt een fijn gevoel was het niet, echt pijn nee maar zeker wel gevoelig. Mijn buik ging ervan pijn doen, en ik voelde me zo gespannen. Toch probeerde ik zoveel mogelijk te ontspannen, want hoe meer gespannen je bent hoe gevoeliger het was. Het leek wel een eeuwigheid te duren, maar uiteindelijk haalde ze het slangetje eruit en ook de camera. Om zeker te weten dat alles nu los is gekomen wreven ze nog even met een gaasje alles weg. Het bloeden stopte en ik mocht opstaan. Maar ik was zo gespannen en duizelig dat ik nog maar even bleef zitten. Ze

vertelde dat als ik me ging aankleden ik eerst maar op de wc moest gaan zitten, ook als ik niet hoefde te plassen. Want er zou zeker nog stolsel naar buiten komen. Ik zat ook echt net op tijd op de wc, want er kwam zeker nog een lading bloed. Rustig kleeedde ik me aan, en stonden nog even na te praten. Maar echt goed ging het niet met mij, stond echt te zweven op mijn benen. En ik moest ze beloven om nog even in de wachtruimte te blijven zitten voor ik naar huis ging. Dit deed ik dan ook maar, alleen wilde ook al snel een bel afspraak maken. Dus ik liep naar de balie en ze merkte meteen op dat het niet goed ging. Ik werd door iemand die ik al kende begeleid terug naar mijn stoel, en zelf kwam ze naast me zitten. Even kletsen om me af te lijden. Ondertussen was er voor mij een bel afspraak gemaakt. Nu was het dus afwachten of en wanneer het bloeden zou gaan stoppen.

Verdriet toelaten  
is ook een vorm van



sterk zijn

[www.praktijkjanna.nl](http://www.praktijkjanna.nl)

Rustig ben ik nog even richting de supermarkt gelopen, vlakbij de bushalte waar ik toch moest zijn. Ondertussen bellend met mijn moeder, dat deed me goed. Gelijk even alle spanning eruit lopen en praten. Tegen de tijd dat ik bij de winkel was, was ook het ergste trillen voorbij. Na een paar boodschapjes snel naar huis en de rest van de dag me rustig houden. De komende dagen niet te veel inspanning verrichten en kon dus de volgende dag niet naar de yoga. Inmiddels is het bloeden zo goed als gestopt, dat houd in dat ik nu echt kan gaan herstellen.

Als je een miskraam heb gehad, hoe ben jij hier mee om gegaan?

---

# Elke miskraam is anders (deel 1)



Vanaf het moment dat ik hoorde dat het mis was met mijn zwangerschap, had ik gelijk een heel beeld in me hoofd van de miskraam. Gelijk zei ik dat ik pillen wilde om de miskraam op te wekken. Maar had niet verwacht ze gelijk te krijgen. Bij mijn vorige miskraam moest ik eigenlijk twee weken afwachten, dat is uiteindelijk 1 week geworden omdat ik niet langer kon wachten. Nu ging dat veel makkelijker en kreeg gelijk dus een recept mee. Bijna nooit ga ik naar de apotheek in het ziekenhuis, nu dus ook niet. Achteraf had ik daar spijt van. De wachttijden zijn daar altijd enorm dus we zouden naar onze eigen apotheek gaan. Eerst even wat boodschappen halen en dan die pillen ophalen. Niet dus, want ze hadden ze niet op voorraad. Ik baalde echt enorm en stond daar met tranen in mijn ogen. In overleg waar ik wel heen zou kunnen, uiteindelijk kwamen we dus uit bij een apotheek in de binnen stad. Na overleg met mijn man zijn we er toch heen gegaan, achteraf viel het allemaal mee de binnenstad in en parkeren. Maar we kwamen net van die kant vandaan uit het ziekenhuis, dus erg leuk was het niet.

Gelukkig is het wel gelukt om de pillen nog te krijgen die dag, want wilde er zo snel mogelijk vanaf. Bij de vorige miskraam toen in de pillen inbracht (ja vaginaal breng je deze pillen in) was het zo heftig het bloedverlies, dat ik belande in het ziekenhuis. Maar ik was wel na twee dagen van het vruchtje af. Dus daar had ik nu ook rekening mee gehouden. Ik kocht van te voren groot maandverband en iets om het matras te beschermen. Maar het bleef uit waar ik op gerekend had. Ja ik kreeg bloedverlies, maar verder gebeurde er weinig.

Uiteindelijk verloor ik een vrij grote stolsel, en daarna bleef het gewone bloeden aan. Ik twijfelde heel erg of dit het wel kon zijn geweest, de vorige keer was toch echt veel heftiger en veel meer stolsel raakte ik kwijt. Dus ik belde het ziekenhuis, maar werd afgescheept met dat die pillen nog vijf dagen na werkte dat ik dan maar weer even moest bellen. Nou prima dus een paar dagen later belde ik weer, deze keer probeerde ze me weer af te schepen. Dit keer met de pillen werken nog tien dagen na. Eerlijk gezegd werd ik aardig boos van binnen, geloof ook dat ik daar wel iets van heb laten merken. Ik kreeg het voor elkaar dat degene waar ik was geweest mij zou bellen in de middag.

Er werd die middag gebeld, deze vrouw is zo lief en denkt echt met je mee. Ze liet me gelijk komen, ik mocht nog even na haar dienst gezien worden door haar. Wat was dat fijn. Ze kon me toen ook vertellen dat het grootste gedeelte al weg was. Wat was dat een opluchting, ook omdat ik nu met een gerust gevoel de volgende dag naar de Huishoudbeurs kon. Daar was ik zo aan toe, even een dag iets leuks. Krampen in mijn buik had ik zo nu en dan wel heel heftig, maar ach als dat het enige was. Toch vond ik het wel erg lang duren hoor deze miskraam. Ik wil gewoon snel weer herstellen en opnieuw het IUI traject in. Maar weet dat rust wel goed voor me is. Twee weken nadat ik de pillen kreeg mocht ik op na controle komen, helaas bleek ik nog niet schoon te zijn. Mijn voorgevoel had dus gelijk. Zo bang was ik dat ze het weg moesten halen, of juist dat ze me nog langer lieten lopen om maar af te wachten. Een curettage wilde ik eigenlijk niet, maar als het nodig is dan moest het maar. Ik ben heel bang voor de gevolgen ervan, want het kan beschadiging met zich meebrengen. En omdat ik al niet vanzelfsprekend zwanger raak, was ik daar zo bang voor. Ze ging overleggen met een collega, toen ze terug kwam vertelde ze dat ze het toch gingen weg halen. Maar dat curettage te heftig is voor mij dat ze het op een andere manier zouden gaan doen. Ze zouden een cameraatje naar binnen brengen en het schoon spoelen met water. De afspraak werd gemaakt, over twee



weken. Wat duurt dat nog lang zeg, maar eerder hadden ze gewoon geen plek. Ook zei mijn behandeld arts (dezelfde vrouw waar ik al twee keer eerder was ervoor) dat als ze die dag tijd zou hebben, ze er voor me zou zijn om me te ondersteunen. Zo lief, dit gebeurt niet vaak in het ziekenhuis.

De avond na de controle zat ik gewoon lekker tv te kijken en ineens voelde ik dat ik leeg liep. Ik stond op, en dat voelde niet goed. Snel naar de wc, ja hoor weer een vrij grote stolsel. Dit ga je niet menen, zou dit dan ineens het restje zijn wat er nog zat. De rest van de avond bleef ik flink bloeden. En de volgende dag werd het bloeden minder, heel veel minder. Mijn gevoel zij dat ik nu schoon ben. Maar die afspraak dan, wat nu!

Amazing how you can miss something so bad  
that you barely had

