



Zwanger van verlies – en de zoektocht naar ruimte...

Ik verloor twee kindjes tijdens mijn laatste zwangerschap. Zonder dat ik het wist, had ik een drieling gedragen. Toen de bloeding begon, dacht ik dat dit het einde was van onze secundaire kinderwens. Bij de echo bleek dat ik toch nog zwanger was. Een paar dagen later bleek er een derde kindje, waarvan het hartje ook was gestopt. Het was een drieling geweest.

Ik was in verwachting en tegelijk in rouw. Dankbaar, maar ook bang. Om wat ik verloor.

Om wat ik nog mocht hopen.

Mensen zeiden goedbedoeld: *“Gelukkig ben je nog zwanger.”* Of: *“Een drieling is wel héél veel hè?”* Er was weinig ruimte voor wat er ook was geweest. Voor het afscheid dat ik al genomen had. Of nog moest nemen. Ik had ruimte nodig om te rouwen, die was er nauwelijks. Ik probeerde hulp te vinden, maar paste nergens. De huisarts verwees naar de praktijkondersteuner. De praktijkondersteuner vond dat het bij de verloskundige hoorde. De verloskundige nam me serieus, maar kon ook niet alles bieden. Ik kwam bij een POP-poli terecht, deze zorg is echter

voor behandeling. Ik had begeleiding nodig. Iemand die gewoon naast me kon staan in dit niemandsland van tegelijk vasthouden en loslaten. Ik paste nergens. Dit was een moeilijke tijd. Uiteindelijk vond ik via mijn werk een bedrijfspsycholoog. Ze had nog nooit iemand begeleid na dit soort verlies, maar ze durfde met me mee te bewegen. In een la had ze een module over rouw liggen. Die haalde ze erbij. En daarmee gaf ze mij iets heel groots: ruimte en erkenning. Die ervaring liet me niet meer los. Waarom was passende hulp zo moeilijk te vinden? Waarom moest ik zó hard zoeken, terwijl ik eigenlijk gewoon vastgehouden wilde worden?

Een paar jaar later vond ik een opleiding tot rouwcoach gespecialiseerd in zwangerschapsverlies. Daar vielen de puzzelstukjes in elkaar. Wat ik zelf zo had gemist, wilde ik gaan geven.

Nu mag ik vrouwen en stellen begeleiden na een zwangerschapsverlies of stilgeboorte. Ik help hen om wél de ruimte te vinden die ik toen niet vond. Om weer adem te halen, woorden te geven aan hun verlies en zachtjes opnieuw hun leven in de armen te nemen.

Onder de naam EmpowerHer Coaching bied ik begeleiding aan vrouwen die een zwangerschapsverlies of stilgeboorte hebben meegemaakt. Coaching waarbij ruimte is voor jouw verhaal - precies zoals het is. Niet als diagnose, niet als probleem, maar als mens in rouw. Want je hoeft het niet alleen te doen.

Onze dochter is inmiddels vijf jaar. Ze brengt licht en leven in ons huis. Tegelijk herinnert ze me aan wie er

niét bij ons zijn. Soms doet dat pijn. Dan voel ik weer die traan, stil en scherp. Maar net zo vaak is er een glimlach. Omdat ze er wáren, al was het kort. Omdat ze deel uitmaken van ons gezin, ook al zie je hen niet.

Die traan en die lach, ze mogen er allebei zijn. Wat blijft, is de liefde.

Voor al onze kinderen.

.....

