

‘Je toekomstplaatje valt ineens uiteen’

■ Linda Schra hoopt op meer begrip rondom zwangerschapsverlies

GIETHOORN ‘Gelukkig was je nog niet zo lang in verwachting’ of ‘Je weet nu in ieder geval dat je zwanger kunt worden’. Hoewel omstanders het misschien helemaal niet zo bedoelen, kan het toch hard binnenkomen bij vrouwen die een miskraam hebben gehad. Zo ook bij Linda Schra uit Giethoorn. Zij wil dit taboe graag doorbreken.

Linda verloor zelf meerdere keren haar zwangerschap en wil nu heel graag het taboe op miskramen doorbreken. “Ik merk dat mensen niet weten wat ze moeten zeggen of juist nèt de verkeerde dingen zeggen. Dat komt doordat het onderwerp nog altijd beladen is en dat is niet nodig. Laten we het er gewoon eens over hebben.”

Verloskundige

Als jong meisje droomde Linda er al van om verloskundige te worden. “Dat vind ik zo bijzonder. Het krijgen van een kindje is voor ouders natuurlijk heel speciaal en als verloskundige ben je daar dan bij betrokken. Het stukje begeleiding en verantwoordelijkheid is ook iets wat mij heel erg ligt.” Toch is het er nooit van gekomen. Volgens Linda was er telkens ‘iets’ waardoor ze een ander pad bewandelde. “Op bepaalde momenten verdween mijn interesse voor het vak naar de achtergrond, toen ik een studiekeuze moest maken bijvoorbeeld.” Ze koos voor SPH en ging daarna werken bij Kadera, een stichting die volwassenen en kinderen opvangt bij huiselijk geweld. “Dat is mooi en dankbaar werk, maar ik heb telkens in mijn achterhoofd

gehouden dat ik toch wel heel graag verloskundige wilde worden.”

Doula

Wanneer Linda via een vriendin hoort over het werk van een doula, vallen alle puzzelstukjes op hun plek. “Ik was meteen om: dit was wat ik wilde doen!” Een doula begeleidt tijdens de zwangerschap en tijdens de bevalling. Ze licht ouders in over hun mogelijkheden rondom bevallen, laat hen stilstaan bij hoe zij bewuste keuzes kunnen maken als het gaat over hun bevalling. Wat wil jij graag, wat vind jij belangrijk en wat heb jij nodig? En wat gebeurt er nou eigenlijk in je lijf tijdens een bevalling. Als je dat begrijpt kun je je er beter aan overgeven en er mee samenwerken. Het effect is dat je goed voorbereid je bevalling ingaat. Je ontspanning, power en vertrouwen voelt, omdat je als ouders actief en zelfbewust verantwoordelijkheid hebt genomen in je eigen keuzes. Vooral de bewustwording is hier heel belangrijk. Dat klinkt misschien zweverig, maar het zorgt er juist voor dat je dicht bij jezelf blijft. En dat is altijd belangrijk, maar helemaal tijdens je bevalling. Een zwangerschap is zo’n bijzondere periode en de be-



Linda Schra. Wim Goedhart

valling is een intens moment. Ouders beleven blijdschap en geluk, maar het kan fysiek en mentaal ook zwaar zijn.

Redenen

„De redenen waarom mensen mijn hulp inschakelen zijn verschillend. Ouders kiezen er bijvoorbeeld voor om zich bewust voor te bereiden, omdat zij zien hoe belangrijk en waardevol het is voor tijdens de bevalling. Soms is de reden dat stellen een (2de) traumatische ervaring willen voorkomen of zij zien heel erg tegen een bevalling op. Ik zorg ervoor dat ze weten wat ze kunnen verwachten, leg ze uit wat er in hun lichaam gebeurt en wat ze kunnen doen om dicht bij zichzelf te blijven. Normaal gesproken heb je korte (medische) gesprekken met de verloskundige, maar ik sta 9 maanden lang klaar voor de toekomstige ouders waarin we juist meer de diepte ingaan.”

Waar een doula meestal momenten van blijdschap meemaakt, praat Linda ook met vrouwen en partners die een miskraam hebben gehad. “Dat kan een traumatische ervaring zijn. Het is soms ook waarom mensen de hulp van een doula inschakelen.” Linda merkt dat vrouwen die een kindje verliezen, zich niet altijd begrepen of gehoord voelen. “Toen ik zelf een miskraam kreeg,ervaarde ik dat ook zo. Het is toch een beetje een taboe. Mensen weten niet hoe je je voelt en wat ze

moeten zeggen. Sommigen maken dan onhandige opmerkingen zoals: ‘je weet in ieder geval dat je zwanger kunt worden’ of ‘gelukkig was je nog niet zo lang zwanger’ Daar zit je niet zo op te wachten wanneer je midden in je verdriet zit. Al snap ik wel dat ze dat vaak heus niet zo bedoelen.” In de periode na haar eerste miskraam speelt Linda al met het idee om meer aandacht te vragen voor dit thema. “Ik heb dat toen naast me neergelegd, maar kwam weer naar boven toen ik opnieuw een miskraam kreeg. Toen voelde ik: ‘en nu ga ik er echt iets mee doen’. Omdat ik het zelf heb meegemaakt, ben ik erg gedreven anderen te helpen. Ik weet wat iemand doormaakt en wat ik zelf in die periode heb gemist. Dat is vooral begrip en openheid. Dat het er mag er zijn, daarom wil ik moeders en partners die dit meegemaakt hebben graag ondersteunen. Maar ik ben er ook voor familieleden en men-

sen die benieuwd zijn naar hoe zij hier nou mee om kunnen gaan en wat ze kunnen doen.”

Bijeenkomsten

Linda Schra had in april 2 bijeenkomsten gepland, waarbij het thema zwangerschapsverlies centraal zou staan. Helaas konden deze niet doorgaan vanwege de coronamaatregelen. Ze wil na deze crisis een nieuwe datum prikken. Er staat een bijeenkomst op de planning waarbij vrouwen die met zwangerschapsverlies te maken hebben gehad naar Meppel kunnen komen. “Ik vermijd de term ‘lotgenoten’ het liefst, want dat klinkt wel heel zwaar. Zo zwaar hoeft het niet te worden. We praten over wat je hebt meegemaakt; hoe voel je je en hoe ga je met dit verlies om? Dit verlies is nu onderdeel van je leven, maar het hoeft het niet te beheersen. Je kunt het lichter met je meedragen, juist door er bij stil te staan en er aandacht voor te hebben op een manier die bij jou past.”

Ook wil Linda een bijeenkomst organiseren voor omstanders. “Het kan moeilijk zijn om te weten wat een ander voelt en wat een buitenstaander voor degene kan betekenen. Daar gaan we het samen over hebben.” ■

➤ Aanmelden voor een bijeenkomst kan via: info@doula-lin.nl

Susanne Koetsier - Jansen

Zwangerschapsverlies

HET WORDT TIJD OM DE
STILTE TE DOORBREKEN

Een plek waar ze precies weten hoe jij je voelt...
Een plek waar ze begrijpen hoe jij al droomde van jullie samen...
Een plek waar ze weten hoe onzeker je toekomst kan voelen...

De bijeenkomsten van Linda stonden gepland in april, maar die konden vanwege corona niet doorgaan. Wim Goedhart



Linda Schra wil het taboe rondom zwangerschapsverlies doorbreken. Wim Goedhart