

# Inhoudsopgave

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>Aanbevelingen</b> | <b>11</b> |
| <b>Voorwoord</b>     | <b>13</b> |
| <b>Inleiding</b>     | <b>15</b> |

## **DEEL I**

### *Mijn verhaal*

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. Mijn eerste zwangerschap | 20 |
| 2. Mijn tweede zwangerschap | 38 |
| 3. Mijn derde zwangerschap  | 50 |
| 4. Mijn vierde zwangerschap | 60 |
| 5. Mijn vijfde zwangerschap | 74 |

|                |           |
|----------------|-----------|
| <b>Nawoord</b> | <b>85</b> |
|----------------|-----------|

## **DEEL II**

### *Zij zijn ook niet de enigen*

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Inleiding                                    | 88  |
| 1. Het begin van hechting                    | 92  |
| 2. Wat niemand ziet                          | 99  |
| 3. Tussen mensen                             | 111 |
| 4. Het lichaam dat blijft                    | 122 |
| 5. De medische wereld en de prijs van hoop   | 133 |
| 6. Leven in de tussentijd                    | 143 |
| 7. Zelfreflectie: wie ben ik geworden?       | 155 |
| 8. Alternatieve paden naar ouderschap        | 164 |
| 9. Maatschappij, taboe en de prijs van hopen | 172 |
| 10. De professionele stemmen                 | 186 |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>Epiloog</b>        | <b>197</b> |
| <b>Dankwoord</b>      | <b>203</b> |
| <b>Begrippenlijst</b> | <b>209</b> |

# Inleiding

Ik dacht dat ik de enige was. Niet omdat ik verlies als zeldzaam beschouwde, maar omdat niemand erover sprak. Niet op het werk, niet op verjaardagen en zelfs niet op de afdeling gynaecologie en verloskunde van het ziekenhuis. Daar zat ik naast vrouwen die er stralend uitzagen, terwijl ik vanbinnen leeg was. De stilte was zo verstikkend dat ik begon te geloven dat mijn ervaring uitzonderlijk was. Dat ik iets deed wat anderen niet deden: falen, keer op keer, in het meest vanzelfsprekende wat een vrouw geacht wordt te doen. Die overtuiging heeft mij jarenlang geïsoleerd.

Totdat ik via een anoniem Instagram-account mijn verhaal deelde en ontdekte dat ik omringd werd door mensen die hetzelfde droegen. Vrouwen die 's nachts scrollen, partners die naast een huilende geliefde staan en niet weten of ze woorden of stilte moeten bieden. Mensen van alle achtergronden, overal ter wereld, in elke taal; allemaal op zoek naar dat ene besef: ik ben niet de enige.

Wat begon als voorzichtig delen, groeide uit tot iets wat ik nooit had voorzien. Mensen stuurden mij hun verhalen, niet omdat ik erom vroeg, maar omdat ze eindelijk iemand vonden die begreep wat ze doormaakten. Uiteindelijk deelden meer dan tachtig mensen van over de hele wereld hun ervaringen met mij. Van vroege miskramen en late stilgeboortes tot jarenlange IVF-trajecten<sup>1</sup>, TFMR-beslissin-

---

<sup>1</sup> IVF staat voor in-vitrofertilisatie. Ook wel bekend als reageerbuisbevruchting. Het is een vruchtbaarheidsbehandeling waarbij een eikel buiten het menselijk lichaam wordt bevrucht door een zaadcel.

gen<sup>2</sup> die niet altijd worden begrepen en het rouwen om een kind dat nooit werd geboren of dat je even in je armen hebt gehouden. Hun wegen waren verschillend, maar er was stevast hetzelfde gevoel: ik sta hier alleen.

Die verhalen vormen de kern van dit boek. Maar laat ik eerlijk zijn over waarom ik dit boek heb geschreven: ik heb zelf drie zwangerschappen verloren. De eerste keer nam ik vakantiedagen op. De tweede keer gebeurde het in het weekend en stond ik maandagochtend weer op de werkvloer, met een masker op, terwijl ik innerlijk volledig was uitgehouden. Ik stortte mij op het concrete, het beheersbare werk, terwijl het verdriet zijn eigen weg zocht. De derde keer was mijn lichaam zo uitgeput dat het de beslissing voor mij nam. Want wat je binnenhoudt, verdwijnt niet; het keert altijd terug. Elke keer stond ik voor dezelfde onzichtbare keuze: meld ik mij ziek voor iets waar geen enkel protocol voor bestaat, of ga ik door alsof er niets aan de hand is? Die vraag stellen duizenden mensen dagelijks, overal ter wereld, in volstrekte stilte.

Dat is precies het probleem. Naar schatting eindigt één op de vier zwangerschappen in verlies en kampt één op de zes mensen met vruchtbaarheidsproblemen. Dit zijn geen zeldzame cijfers; het zijn de mensen naast ons op kantoor, aan de keukentafel of in de wachtkamer. Wanneer een zwangerschap goed verloopt, is alles geregeld: verlof, kraamzorg, babyshowers, cadeaus, kaarten en aandacht. Gaat het mis, dan is er stilte. Er is geen vanzelfsprekende ruimte voor het verlies. Als er al woorden zijn, zijn ze vaak goedbedoeld maar pijnlijk: *'wees blij dat je zwanger kunt worden', 'je bent nog jong', 'de natuur regelt het wel', 'de volgende keer lukt het'*. Het zijn woorden die afstand creëren waar nabijheid nodig is.

---

2 TFMR staat voor Termination for Medical Reasons (zwangerschapsafbreking om medische redenen). Het is de medische term voor het beëindigen van een vaak gewenste zwangerschap, omdat er tijdens prenatale tests ernstige structurele, genetische of chromosomale afwijkingen bij de baby zijn geconstateerd, of vanwege ernstige risico's voor de gezondheid van de moeder.

Dit boek wil die afstand verkleinen. Het zwaarste aan verlies is niet alleen het verdriet zelf, maar ook de eenzaamheid die ermee komt. Het gevoel dat niemand begrijpt wat je draagt, dat je jezelf moet beheersen, dat je te veel bent voor de wereld om je heen. Dit boek doorbreekt die eenzaamheid, niet met oplossingen, maar met herkenning. Wanneer je jezelf terugziet in het verhaal van een ander, verschuift er iets. De last wordt draaglijker. Het verdriet blijft, maar de isolatie verdwijnt. En dat alleen al is verlichting.

Veel mensen ontdekken dat schrijven hetzelfde doet: een brief aan je baby, aan je lichaam, of een verslag van wat er is gebeurd, puur voor jezelf. Achterin dit boek vind je een uitnodiging om dat te doen. Voor jezelf, of om met mij te delen, als je dat wilt. De pijn, het verdriet, het proces benoemen, geeft verlichting; woorden kunnen dragen wat je alleen maar hoeft te laten bestaan.

Het boek is opgebouwd uit twee delen. Deel I is mijn eigen verhaal. Deel II bevat de verhalen van meer dan tachtig mensen, verdeeld over negen thema's: van de eerste hechting en het moment van verlies tot de medische wereld, de lange tussentijd van wachten en overleven, en de weg naar ouderschap of naar een leven dat er anders uitzag dan verwacht. Aan het eind van deel II komen de bijdragen van acht professionals aan bod van huisartsen en een gynaecoloog tot een verloskundige, een gz-psycholoog en rouwbegeleiders – die schrijven vanuit hun eigen praktijk, over wat zij zien en wat er beter kan. Tot slot doe ik in de Epiloog een oproep aan jou, aan de mensen om je heen, aan werkgevers, zorgverleners en beleidsmakers. Want dit is geen privéprobleem; het vraagt om taal, erkenning en structurele verandering.

Als meer mensen spreken over wat ze dragen, doorbreken we de eenzaamheid. Begrip ontstaat waar nu onbegrip is. Steun ontstaat waar nu stilte heerst. Zo wordt het een deel van het leven dat erkend, besproken en gedragen wordt. Aanwezigheid is namelijk vaak genoeg. En het uitspreken van de naam van het ongeboren of vroegoverleden kindje kan voldoende zijn. Gewoon weten dat je niet de enige bent, maakt een wereld van verschil.

Als jij dit leest en je ooit hebt afgevraagd of je de enige bent: je bent het niet. Je bent het nooit geweest.

Shirin Dilmaghani

# 1. Mijn eerste zwangerschap

## De wens

Ik heb altijd moeder willen worden, het liefst van drie kinderen. Een tafel vol kindergelach, chaos en leven. Dat leek mij het ultieme geluk. Toch had ik tot mijn negenentwintigste niet de juiste partner gevonden. Als kind van gescheiden ouders had ik mezelf één duidelijke belofte gedaan: ik zou nooit zwanger worden zolang ik in een ongezonde relatie zat. Hoewel de pil mij depressieve klachten gaf, slikte ik hem jarenlang trouw. Gedisciplineerd, altijd volgens schema. Ik hield de controle waar ik kon.

Toen ik op mijn negenentwintigste de liefde van mijn leven ontmoette, wist ik vrijwel meteen dat hij de vader van mijn kinderen zou worden. Dat gevoel was zo sterk dat ik al vroeg in onze relatie stopte met de pil. Niet zozeer omdat we er al klaar voor waren, maar omdat mijn lichaam die richting al op wilde. Pas nadat we eind 2016 waren getrouwd, durfde ik mijn kinderwens echt met hem te bespreken. Hij was er nog niet klaar voor. En de anderhalf jaar die volgde evenmin. Onze enige echte ruzies draaiden om dit verlangen. Op een gegeven moment ging het nergens anders meer over. Mijn man vroeg me zelfs meerdere keren, zichtbaar geïrriteerd, of ik het alsjeblieft één dag niet over kinderen kon hebben.

Mijn onderbuikgevoel schreeuwde dat we zo snel mogelijk moesten beginnen met proberen, omdat ik bang was dat het niet meteen zou lukken. Geen moment hield ik rekening met de mogelijkheid dat, als het eindelijk raak zou zijn, het ook nog mis kon gaan. Tijdens één van onze vele discussies zei ik tegen hem, met een ernst die ik zelf nauwelijks herkende: “Als jij er straks klaar voor bent en het lukt niet zo makkelijk als we hopen, dan krijgen we problemen met elkaar.” Later, toen we

eenmaal midden in die rollercoaster zaten, herinnerde ik hem eraan: “Weet je nog die ene dag dat ik je hiervoor waarschuwde?” Hij keek me gekwetst en machteloos aan. De tijd konden we niet meer terugdraaien. En misschien, dacht ik toen, had het zo moeten lopen. Als er al een reden voor was, heb ik die tot op de dag van vandaag niet gevonden.

Van huis uit ben ik moslim, al is de manier waarop mijn familie het geloof beleeft heel divers. In die periode voelde ik me nog licht verbonden met een vorm van geloof, maar gaandeweg is daar weinig van overgebleven, behalve vragen. Mijn oma bidt al tientallen jaren trouw vijf keer per dag. Vraag je haar wat ze precies zegt, dan antwoordt ze eerlijk dat ze het niet weet. De gebeden zijn in het Arabisch, en zij spreekt alleen Farsi. Een nicht van mij beleeft het geloof heel anders; zij verdiept zich erin en weet precies op welke momenten God extra gehoor geeft aan smeekbeden. In mei 2018 stuurde ze mij een bericht: op een specifieke dag, rond een bepaald tijdstip, zouden gebeden worden verhoord. Wanhopig als ik was, ging ik op dat moment op mijn knieën in de werkkamer van mijn man. De enige plek in ons Amsterdamse huis waar ik privacy had. Met tranen in mijn ogen bad ik om een kind. Voorheen stonden designertassen en juwelen op mijn verlanglijstje, maar die voelden ineens leeg. Het enige wat mij nog echt vreugde kon geven, was een baby.

Diezelfde avond leek de intentie van mijn man, na anderhalf jaar weerstand, plotseling veranderd. Hij wilde die avond nog proberen om zwanger te raken. Ik dacht even dat ik hem had gehypnotiseerd. Zonder dat ik het wist, ovuleerde ik rond die dag.

Tien dagen later begon ik me anders te voelen. Ik had het normaal gesproken altijd koud, maar kreeg nu plotseling opvliegers. Op kantoor klaagde ik erover bij een collega. Voorzichtig suggereerde ze of ik misschien zwanger was. Bij die gedachte begon ik te blozen. Gehaast antwoordde ik dat het vast een griepje was. Ik voelde te veel ongeduld om af te wachten of mijn menstruatie zou uitblijven; op de ochtend dat ik ongesteld moest worden, stond ik om zes uur in de badkamer met de zwangerschapstest in mijn hand. Al snel verschenen er twee streepjes. Met de positieve test rende ik naar de slaapkamer. Ik sprong op bed, maakte mijn man wakker en riep meerdere keren dat ik zwanger was.

# 1. Het begin van hechting

*“Ons verhaal begon als een droom. We hadden net een huis gekocht.”*

*Ana uit Ierland*

Ieder verhaal lijkt te beginnen met een begin, een midden en een einde. Een lijn die zich logisch ontvouwt en stap voor stap richting afronding beweegt, richting betekenis, richting een punt waarop alles samenkomt. Wat mij het eerst trof in de 83 verhalen, was niet de breuk, maar de overeenkomst. Niet wat er misging, maar wat er eerst was. De snelheid waarmee hoop zich nestelt. De zekerheid waarmee een toekomst zich aandient, alsof ze altijd al heeft gewacht om binnengelaten te worden. Dit hoofdstuk gaat over wat er al bestond, voordat alles veranderde.

## Badkamers, keukens, supermarkttoiletten

Vreugde begint zelden op grootse plekken. Ze begint in badkamers, in keukens, op de rand van een bed of in een supermarkttoilet. Soms test je tussen werk en haast door en ben je meteen opgetogen; een ander rent met een bonzend hart naar de winkel voor een digitale test, enkel om bevestigd te krijgen wat zij diep vanbinnen al wist. Er zijn mensen die met trillende handen uit de badkamer komen om de test aan hun partner te tonen. En er zijn mensen die op de rand van het bed wachten op de uitslag van een bloedtest. Want niet elk begin begint met twee streepjes. Soms begint het met een telefoontje van een laboratorium of een waarde op een scherm die plotseling alles bevestigt.

*“Pregnant.”*

*Ash uit Queensland (Australië)*

“Acht kleine letters hebben de kracht om je hele wereld ondersteboven te keren.” Ash beschrijft hoe dat fijne tweede streepje verscheen; een mix van schok, angst en ongeloof. Niet alleen blijdschap, maar wel echt.

Hechting begint niet alleen bij de vrouw die de test vasthoudt. Ze begint ook bij de man die in de deuropening staat. Bij de partner die een appje ontvangt vanuit een badkamer verderop in het huis. Maar hoe partners het begin beleven, verschilt. En dat verschil is al voelbaar in de eerste uren.

Het zijn gewone ruimtes en alledaagse momenten: de plek waar een uitslag verandert in een toekomst. Jenny Long uit Kent (VK) omschreef het als de gelukkigste schok van haar leven. Ze vertelde het meteen aan haar naaste familie, ze maakte plannen en liet zich opzettelijk meeslepen door de vreugde. Dat is de keuze die velen maken: geloven in de toekomst, ook als ze weten hoe breekbaar verlangen kan zijn.

Helena Morais uit Londen (VK) verwoordt die kwetsbaarheid treffend: “Mijn zwangerschap van Maila Angela voelde als een cadeau zonder voorbehoud. Geen ochtendmisselijkheid, geen complicaties, geen zorgen.” Ze reisde door Frankrijk, Portugal en Spanje terwijl Maila nog in haar buik groeide. Ze stelde haar voor aan haar grootouders. Hun liedje was *Sing to Me* van Jhené Aiko. Maila’s lievelingshapjes waren feta, bagels en marmite. “Ze was geen idee. Ze was er. En ze is er nog steeds.”

Kennedy uit Southern Wisconsin (VS) was zes maanden postpartum<sup>1</sup> met haar eerste dochter toen ze een positieve test zag. Ze schrok. Ze wist niet hoe ze het met twee baby’s zo kort na elkaar moest redden; ze werkte al voltijds, sliep nauwelijks, had haar handen vol. Maar haar vriend bleef kalm. Hij zei steeds: “We figure it out.” Na de eerste schok sloeg de opwinding toe, bij allebei. Hij was degene die haar liet landen.

---

1 Postpartum is de periode na de bevalling waarin het lichaam en de geest van de moeder herstellen van de zwangerschap en wennen aan het moederschap. Deze fase, ook wel de kraamtijd genoemd, duurt doorgaans minimaal zes weken tot enkele maanden. Bij verlies na een bevalling doorloopt het lichaam dezelfde fysieke herstelperiode, maar zonder de gebruikelijke begeleiding en ondersteuning die bij de komst van een levend geboren kind hoort.