

'Ik wil niet opnieuw mijn baby verliezen'

Mirjam (31) verliest haar tweeling Boris en Sanne als ze 21 weken zwanger is. Haar verdriet is hartverscheurend en met moeite pakt ze haar leven weer op. Elf maanden later is ze opnieuw zwanger. Maar het wordt een angstige zwangerschap.

'In augustus 2006 kom ik erachter dat ik zwanger ben. Best even wennen, ik ben nog maar net met de pil gestopt. En dan zien we tijdens de eerste echo ook nog eens twee hartjes kloppen! De geplande babykamer is te klein voor twee en zo zijn er meer praktische problemen. Maar ons gevoel overwint, we zijn zo blij!

Te klein om te leven

In november, als ik precies 21 weken zwanger ben, krijg ik 's nachts vreselijk last van ruggpijn. We hebben helemaal niet door dat er iets ernstigs aan de hand is. De volgende ochtend vertrekt mijn man Erik gewoon naar zijn werk en ik wacht netjes tot half negen voordat ik het ziekenhuis bel. In het ziekenhuis blijf ik al ontsluiting te hebben. Er kan niets meer worden gedaan om de geboorte tegen te houden. 's Avonds wordt eerst Boris geboren en bijna twee uur later komt Sanne. Twee prachtige baby's, zo volmaakt, zo helemaal onze kinderen! Boris heeft Eriks voeten, Sanne heeft mijn knieën en neus. Ze reageren op onze aanrakingen, Sanne maakt zelfs nog geluidjes. Helaas zijn ze nog veel te klein om in leven te blijven. Ik voel me in één klap moeder, volwassen en ontheemd tegelijk. Die eerste dagen, weken, maanden ben

ik verdoofd. Ik voel alleen maar waanzinnig veel verdriet en grenzeloze liefde voor mijn kinderen.

Trots, blij en verdrietig

Op hun geboortekaartje staat: 'Trots, blij en verdrietig zijn wij met de geboorte van onze kinderen.' We krijgen stapels kaarten en het huis staat vol met bloemen. Ik zit bijna de hele dag op de bank, maak puzzels en staar naar de tv zonder te weten wat ik zie. Ik plak de foto's van Boris en Sanne in en regelmatig komt er bezoek langs. De burens, vrienden uit de buurt, mijn broer. Zij doen boodschappen, maken het huis schoon, nemen mij mee voor een wandelingetje, luisteren voor de zoveelste keer naar hetzelfde verhaal. Aan deze steun heb ik veel, deze relaties worden daardoor ook hechter. Aan de andere kant zijn er mensen die niet weten hoe ze met ons om moeten gaan. Ik verlies er vrienden door, zeg vriendschappen bewust op. Er ontstaan ook nieuwe vriendschappen: met vrouwen van de website *Lieve Engeltjes* en kennissen die niet stilvallen.

Ik wil wel praten, maar kan het niet

In het nieuwe jaar wil ik weer beginnen met werken. Maar ineens krijg ik lichamelijke klachten: diarree, buikkrampen, misselijkheid, duizeligheid. Ik val kilo's af en voel me door niemand begrepen. Ik wil blijven vertellen over Boris en Sanne en over alle gevoelens die ik heb. Maar ik weet niet wat ik voel, laat staan dat ik het kan verwoorden. Sommige mensen maken hieruit op dat ik niet meer wil praten. Maar ik wil wel, ik kan het alleen niet. Door boeken te lezen over het verlies van een kind, door mails die ik krijg van de meiden van de contactgroep *Lieve Engeltjes* en gesprekken kom ik weer bij mijn eigen gevoel. Ik praat met een maatschappelijk werkster en daarnaast zijn er een paar vrienden die blijven doorvragen. Dit helpt mij om weer door te gaan met het leven.

Na allerlei onderzoeken naar mijn lichamelijke klachten stuurt de huisarts mij uiteindelijk door naar de internist. Ik ben twintig kilo afgevallen, heb nauwelijks meer energie en zit tegen een depressie aan. De internist komt er gelukkig al snel achter dat ik coeliakie (glutenintolerantie) heb. Hoewel dit een ernstige ziekte is, is er met een dieet goed mee te leven. Mijn klachten verdwijnen, ik krijg mijn kracht en conditie langzaam terug en ik ga voorzichtig werken. Ik pak mijn leven weer op. Niet lang daarna trouwen Erik en ik. Een collega die hetzelfde heeft meegemaakt, zegt: 'In het begin blijf je maar praten, maar op een moment ben je uitgepraat, dan moet je iets gaan doen.' Zij hebben nieuwe meubels gekocht, wij besluiten te trouwen. Op 4 april 2007, de dag dat we precies tien jaar bij elkaar zijn, trouwen we in kleine kring. We hebben een fantastische dag, waarop ook het verlies van Boris en Sanne een plaats heeft.

Opnieuw zwanger

Aan het einde van de zomer van 2007, elf maanden nadat Boris en Sanne zijn geboren, ben ik weer zwanger. Natuurlijk ben ik heel erg blij maar tegelijkertijd durf ik het nauwelijks te geloven, ik ben bang en mis Boris en Sanne extra. Tot de zestiende week blijf ik doodsbenaamd voor een miskraam. Maar tussen de zestien en tweeëntwintig weken is de allerergste periode. Ik ben zo verschrikkelijk bang dat de geschiedenis zich zal herhalen. Daardoor is het een zware zwangerschap. Ik word ook niet altijd begrepen. Want ik ben toch weer zwanger? Het gaat toch goed? Hoe vaak ik wel niet te horen krijg hoe ik me moet voelen, dat ik moet genieten, dat we toch echt met de kinderkamer moeten beginnen. Ik voel mezelf zo'n tuimelpoppetje, redelijk in balans, maar bij de minste invloed van buitenaf weer helemaal aan het schommelen.

Gek van angst

Ik merk dat ik steeds meer gespannen word. Ik heb hoofdpijn, kan slecht dingen onthouden, heb moeite met communiceren, slaap slecht en word gek van angst. Na enig twijfelen maak ik weer een afspraak met mijn maatschappelijk werkster. Dat gesprek doet me heel erg goed. Zij zegt dat genieten van deze zwangerschap te veel gevraagd is. Maar dat ik wel een band met mijn kind moet opbouwen. Ik denk mezelf te beschermen door geen positieve gevoelens voor dit kind binnen te laten. Maar zij maakt me duidelijk dat ik hoe dan ook weer intens verdrietig ben als het misgaat. Vanaf de tweeëntwintigste week krijg ik eindelijk wat vertrouwen. Ik durf na te denken over de toekomst en over een leven met ons derde kind. En ik heb één advies goed in mijn oren geknoopt: ga elke dag één uurtje neuroten. Laat al je gevoelens naar boven komen, probeer ze te

benoemen, maar druk ze niet weg. Het helpt me enorm om de rest van de dag op een relatief normale manier door te komen.

Zo'n mooi meisje

Als ik 36 weken zwanger ben, breken mijn vliezen. We brengen twee dagen in het ziekenhuis door, wachtend op de weeën. Maar ze komen niet en worden ze opgewekt.

'Genieten van deze zwangerschap? Dat is te veel gevraagd!'

Tweeënhalf uur later wordt Eva geboren! Zo'n mooi meisje, ze huilt, ze ademt, ze beweegt, ze reageert op de prikkels en kijkt verwonderd rond in deze nieuwe wereld. Ik kan mijn ogen niet van haar afhouden, ik kan alleen maar stralen. Die nacht brengen Eva en ik samen op de ziekenhuiskamer door. Ik slaap nauwelijks, word wakker van elk geluid dat ze maakt, of als ze te lang geen geluid maakt. Ik kijk uren naar haar bij het licht van een schemerlampje.

De tijd verzacht het verdriet

Erik en ik genieten volop van ons meisje. De komst van Eva heeft het verdriet om het verlies van Boris en Sanne niet weggenomen. De tijd heeft het verdriet en de pijn verzacht, maar het kan altijd weer toeslaan. Niet veel mensen praten na de geboorte van Eva nog over Boris en Sanne. Ik had gehoopt op wat symbolische kraamcadeautjes, iets tastbaars om ons te laten weten dat Eva ook het zusje van Boris en Sanne is. Slechts één vriendin kwam daarmee. Ik snap dat het moeilijk is om het ter sprake te brengen, ik doe het zelf ook niet zo vaak. Maar ik vind het jammer, het is alsof een belangrijk deel van mijn leven stelselmatig wordt genegeerd. Het is nu meer dan twee jaar geleden dat Boris en Sanne zijn geboren. Ik denk vaak aan die dag van hun geboorte, aan de weken en maanden daarna. Ik heb twee prachtige kinderen gekregen, maar het is niet gegaan zoals ik graag had gewild. Ik kan alleen maar zorgen dat ze niet worden vergeten. ■

Site seeing

Lieve Engeltjes is een contactgroep voor mensen die te maken hebben met het verlies van een kind. Dat zijn in de eerste plaats ouders, maar ook anderen die binnen of buiten hun familie met het overlijden van een kind te maken hebben. Via hun website www.lieve-engeltjes.nl kun je in contact komen met lotgenoten.