



▲ Miskraambegeleidster Esther Cozijnsen. © Fred Leeftang

Esther (39) had vier keer een miskraam: 'En zij lijken kindjes uit te poepen als konijntjes'

Groot verdriet om een pril verlies. Esther Cozijnsen (39) weet als geen ander hoe het voelt. Ze verloor vier van haar kinderen tijdens de zwangerschap. Nu begeleidt ze andere vrouwen die kampen met de nasleep van een miskraam.

Lisa Vos 14-04-21, 11:00 Laatste update: 13:28

„Ik ben moeder van zes. Alleen zijn ze niet allemaal bij me”, begint Esther Cozijnsen. Na de geboorte van haar eerste zoon had de Delftse vier keer een miskraam. „Dat is ontzettend verdrietig. Zodra je weet dat je zwanger bent, begint het moedergevoel. Je hele beeld van de toekomst verandert. En dat is precies wat je bij een miskraam van de ene op de andere dag verliest.”

Bij Cozijnsen volgden vier onvoltooide zwangerschappen elkaar op. „Hoe vaak ga ik dit nog trekken?’ heb ik mij weleens afgevraagd. Na de derde miskraam zei ik tegen mezelf: als het nog eens mis zou gaan, doe ik het nooit meer. En mis ging het. En toch wilde ik opnieuw zwanger worden.”

Kerngezond

Nu ging het wel goed. Cozijnsen zette een kerngezonde dochter op de wereld. „Een mooie afsluiting van een niet zo mooie periode.”

Nog tijdens deze zwangerschap, begon zij aan een coachingsopleiding.

„Omdat ik zo gespannen was en wist dat ik hier iets mee moest, deelde ik mijn verhaal met de groep. Niet wetende hoeveel impact dit zou hebben. Niet alleen leerde ik door bepaalde oefeningen stil te staan bij wat ik verloren was, ook kreeg ik het vertrouwen in mijn lichaam terug. Iets dat ik volledig kwijt was.”

Schuldgevoelens

Cozijnsen van EC Coaching gebruikt haar eigen ervaringen om andere vrouwen te helpen. Zij is miskraambegeleider. De naam zegt het al. Ze begeleidt vrouwen die hun kindje in de zwangerschap verloren zijn. „Elke vrouw beleeft het op haar eigen manier. De impact kan veel groter zijn dan je verwacht. Een miskraam kan iemand zelfs een leven lang achtervolgen. Bijvoorbeeld door schuldgevoelens naar de levende kinderen toe, die je geen broertje of zusje hebt kunnen geven.”

Reageren kan onderaan dit artikel. Alleen reacties voorzien van een volledige naam worden geplaatst. Wie zijn naam nog moet invullen, kan dat doen door rechts bovenaan op onze site op 'Login' te klikken. Of in onze app op 'menu' te klikken en vervolgens op 'Login'.

Bijna een op de vier vrouwen maakt in haar leven een miskraam mee. „Toch hoor je er maar weinig over. Vrouwen die dit doormaken, hebben vaak het gevoel tussen wal en schip te vallen. Mogen ze hier echt verdrietig over zijn? En als ze dat verdriet al toelaten, waar kunnen ze dan terecht?”

„Al is de omgeving meestal lief en begripvol, de aandacht ebt vaak snel weg. Voor hen is het er niet geweest. Ze hebben niets gevoeld of gezien, hooguit een echo. Terwijl iedereen snel verder gaat, staat jouw leven nog altijd stil. Jij zit met die leegte en dat verdriet.”



Je krijgt gewoon een steek, omdat zij kindjes uit lijken te poepen als konijntjes, terwijl het bij jou al vier keer is misgegaan

- Esther Cozijnsen

Cozijnsen weet nog goed dat zij van vrienden een appje kreeg met 'joeeee, zwanger van onze vierde'. „Heel ongemakkelijk. Je krijgt gewoon een steek. Niet omdat je het ze niet gunt. Maar omdat zij kindjes uit lijken te poepen als konijntjes, terwijl het bij jou al vier keer is misgegaan.”

Kwetsend

Ook wordt het rouwen niet altijd begrepen, vertelt Cozijnsen. „Er zijn zelfs vrouwen die het niet eens met hun partner kunnen bespreken. 'Joh, waar heb je het over?' klinkt het dan. 'We gaan gewoon weer voor een nieuwe'. Vaak is het onwetendheid. Ze hebben geen idee wat ze zeggen en hoe kwetsend dat kan zijn.”

Cozijnsen leert de vrouwen die bij haar komen dat ze mogen rouwen. „Sterker nog: je moet hier zelfs over rouwen. Het is nodig om bij het verlies stil te staan, wil je je leven weer voluit kunnen leven. Overigens wil ik absoluut niet zweverig overkomen. Dat ben ik totaal niet”, aldus de vrouw die haar coachingswerk combineert met een baan als onderzoeker. „Ik gun alleen iedereen een goede verwerking van een miskraam. Hoe lang de zwangerschap ook heeft geduurd en hoe lang het ook geleden is. Het leven kan zoveel lichter.”