

Een miskraam is zowel lichamelijk als emotioneel ingrijpend, maar vrouwen die hun kindje verliezen vóór 24 weken zwangerschap hebben geen recht op rouwverlof. Voor Amsterdamse ambtenaren is dit sinds kort wel het geval. ‘Het voelde alsof mijn verdriet niet werd erkend.’

Raounak Khaddari

pushen of ik niet rustig kon opbouwen. Toen ik nee zei, stelden ze voor om in ieder geval een kop koffie te komen drinken met collega's, om te wennen. Want officieel had ik geen verlof,” vertelt ze. “Het voelde alsof mijn verdriet niet werd erkend. Alsof mijn zootje pas gemist mocht worden als ik die 24 weken had gehaald.”

Op de schaal van verdriet

Officieel heeft Tuharea ook geen recht op rouwverlof. Dit terwijl jaarlijks naar schatting 20.000 vrouwen in Nederland een miskraam krijgen – meestal in de eerste 12 weken. En hoewel bekend is dat vrouwen in zo'n situatie te maken krijgen met uiteenlopende gevoelens, zoals rouw, verdriet, schuld en falen, en dat uit onderzoek van CNV blijkt dat een op de tien rouwende mensen een burn-out krijgt en 40 procent te snel weer aan het werk gaat na verlies van een dierbare, is er niets wettelijk geregeld voor vrouwen die hun kindje verliezen vóór de grens van 24 weken zwangerschap.

Daar moet iets veranderen, dacht journalist Fidessa van Rietschoten, die samen met arts en rouwcoach Renee Out eerder dit jaar een petitie begon. De petitie pleit voor het opnemen van 2 weken rouwverlof in de wet voor mensen bij wie de zwangerschap voor 24 weken eindigt en is al duizenden keren ondertekend.

Nu geldt het pas vanaf 24 weken, omdat dan de officiële zwangerschapsverlofrechten ingaan. Maar wie bepaalt dat je verdriet pas vanaf 24 weken groot genoeg is? Vrouwen die na jaren ivf een miskraam krijgen, voelen net zoveel verdriet als iemand die verder in de zwangerschap was.

“Ik heb zelf twee keer een miskraam gehad,” zegt Van Rietschoten. “De eerste keer ging ik met mijn vriend euforisch de kamer in van de echoscopist. Ik was rond de 11 weken zwanger. ‘Ik ben bang dat ik geen goed nieuws heb,’ zei ze. ‘Ik zie geen kloppend hartje. Het is ook te klein voor wat het zou moeten zijn.’ Ik was in shock. Ik dacht al die tijd dat ik gewoon zwanger was. Ik voelde me in nog geen tien minuten compleet anders. Ik had een soort verdoofd gevoel, heel verdrietig.”

Van Rietschoten deelt het direct met haar werkgever die ze eerder al had verteld dat ze in verwachting was. In tegenstelling tot Tuharea kreeg zij alle ruimte van haar werkgever. “Maar niet iedereen heeft zo'n goede band met zijn werkgever,” zegt de journalist, die haar tweede miskraam als nog heftiger ervoer. “Ik vond het mentaal zwaarder. Ik had sombere gedachten. Gaat dit ooit nog goedkomen? Is er iets mis met mij? Mijn vader las net als ik het boek *Maar ik hield al wel van je* van Marjolijn de Cocq en zei: ‘Nu begrijp ik beter wat je doormaakt.’ Zo lief dat hij dat deed.”

Hoewel Van Rietschoten wederom van haar werkgever alle ruimte kreeg om haar verdriet te verwerken, is ze zich er ook van bewust dat dat niet voor iedereen zo is.

Win-winsituatie

“Ik las dat CDA, ChristenUnie en SP werken aan een voorstel voor rouwverlof, maar dat gaat alleen over uitbreiding voor werknemers die een kind of ouder verliezen. Zwangerschapsverlies wordt niet genoemd,” zegt Van Rietschoten. “In het Verenigd Koninkrijk bestaat er wel rouwverlof van twee weken.”

Van Rietschoten: “Het doet pijn als mensen vragen: ‘Hoeveel weken was je?’ Het klinkt alsof dat bepaalt hoeveel verdriet je mag hebben.”

Het is met de kennis van de langetermijngevolgen ook goed voor de werkgever, zegt Out die vrouwen begeleidt bij miskramen. “We weten dat een op de drie mensen na

‘Wanneer je na een verlies de tijd krijgt, keer je met veel meer veerkracht terug naar je werk’

drie maanden nog symptomen van posttraumatische stressstoornis (PTSS) heeft. We weten ook dat 10 procent van de mensen die rouwen in het algemeen te snel weer aan het werk gaat. Rouw vraagt om stilstaan, om even rust te nemen en tijd te krijgen voor die rouw,” zegt Out, die benadrukt dat iedereen, óók de werkgever, daar baat bij heeft.

“Wanneer je na een verlies tijd krijgt om erbij stil te staan en te beseffen wat er is gebeurd, keer je met veel meer veerkracht terug naar je werk. De kans dat je later uitvalt, wordt daarmee kleiner. Natuurlijk speelt geld een rol: wie moet het verlof betalen? Maar als een werknemer later uitvalt met een burn-out kost dat veel meer geld en is diegene langer uit de running. Vaak denken we dan niet terug aan de miskraam die daaraan voorafging, maar die wel degelijk invloed heeft.”

Amsterdam neemt het voortouw

De gemeente Amsterdam wacht niet op landelijke wetswijzigingen. Begin juli werd bekend dat ambtenaren in Amsterdam bij een miskraam voortaan kunnen rekenen op betaald verlof, ook als dat verlies plaatsvindt voor de wettelijke grens van 24 weken. Amsterdam is daarmee de eerste gemeente in Nederland die zwangerschapsverlies in die periode formeel erkent als reden voor rouwverlof.

Van Rietschoten en Out pleiten voor twee weken verlof, al weten zij ook dat rouw voor iedereen anders is. Voor sommigen is dat te lang, anderen vinden het te kort. Maar het kan een nieuw begin zijn, zeggen ze.

“Maar het blijft een keuze,” aldus Van Rietschoten. Je ziek melden is ook nog altijd een optie, zegt ze. Waarom dat belangrijk is om te benadrukken? “Als jij het niet deelt, laat je aan je werkgever ook niet weten dat je bezig bent met kinderen krijgen. Maar als je het wél deelt, loop je als vrouw het risico benadeeld te worden, bijvoorbeeld door de zogenoemde ‘moederboete’.”

Van Rietschoten wil het liefst dat het hele geheimzinnige van zwanger zijn verdwijnt. “Ik ben er een groot voorstander van om zodra je een positieve zwangerschapstest in handen hebt het te delen. Want zodra je die twee strepen ziet, voel je je al moeder. Je begint te fantaseren over hoe het nieuwe leven eruit zal zien. Vanaf dat moment zit je in die nieuwe realiteit. Als dat onverwacht ophoudt, is er naast de lichamelijke klap ook een groot emotioneel verlies, en dat mag net als bij andere vormen van verlies zichtbaar zijn.”



“Ze wilden dat ik weer aan het werk ging. Ze begrepen mijn verdriet om mijn zoon Djibriël niet. Voor mij voelde het alsof ik mijn kind was verloren, maar voor hen kon dat niet zo zijn, want ik had de grens van 24 weken niet ‘gehaald,’” zegt Pramila Tuharea (29).

Met ‘ze’ doelt ze op haar werkgever, die volgens haar geen enkel begrip had voor haar verlies. “Ik was 20 weken zwanger en we wisten eigenlijk vanaf het begin al dat het elk moment mis kon gaan,” zegt Tuharea, die ook nog twee zootjes heeft van vier en drie jaar. “Mijn vliezen braken en ik ging naar het ziekenhuis om te bevallen. Het was eigenlijk een soortgelijke bevalling als bij mijn andere zootjes, alleen was het nu stil in de bevalkamer; er hing een treurige sfeer. Mijn man vertelde later dat er bij andere kamers beschuit met muisjes op de deur was opgehangen. Bij ons hing een vlinder.”

“We hebben onze zoon begraven. Voor mijn man was het begraven van zijn kind het zwaarste moment in zijn leven.”

Als Tuharea nog aan het herstellen is van de bevalling en volop in haar rouwproces zit, belt haar werkgever met de vraag wanneer ze weer kan komen werken. “Ze bleven