

# ‘Ik heb de eerste, intense momenten met m’n kind gemist’

**Janinka voelt zich nog steeds niet de oude sinds haar bevalling, een jaar geleden. Omdat ze het HELLP-syndroom had, is haar zoon drie maanden te vroeg geboren via een spoedkeizersnede. ‘Ik vind het zo moeilijk dat ik zo kort zwanger ben geweest en niet direct een band met Mick kon opbouwen.’**

**Coach Rinske Frima:** ‘Het is niet niks wat jij hebt meegemaakt. Ik zie regelmatig vrouwen in mijn praktijk die het HELLP-syndroom hebben gehad, of door andere complicaties te vroeg en/of onder narcose moesten bevallen. De meesten van hen vertellen hetzelfde verhaal als jij. Hoe was de start van jouw gevoel voor je zoon?’

Janinka: ‘De start met Mick was heel raar: ik maakte me zorgen, maar aan de andere kant had ik niet het gevoel dat ik moeder was geworden. Pas na een dag of drie kreeg ik de drang om regelmatig bij hem te gaan kijken. Als ik daaraan terugdenk, word ik verdrietig omdat ik die eerste intense momenten niet heb gehad. Ik had hem graag zelf eerst goed willen bekijken en nu had mijn familie dat al gedaan voordat ik het kon doen.’

Rinske: ‘Van tevoren heb je als aanstaande moeder een ideaalbeeld van hoe het zal zijn als de baby er is. De werkelijkheid is vaak anders. Ontzettend jammer dat je bepaalde



TEKST: LISETTE DE RAAF/FOTO: BART BRUSSE/HAAR & MAKE-UP: STUDIO STROOP/STYLING: PAULA SCHOUTEN

momenten niet meer kunt herinneren. Je zou eens aan familieleden en vrienden, die je die bewuste dag hebt gebeld, kunnen vragen wat je precies zei aan de telefoon en hoe je overkwam. Maak hiervan aantekeningen. Hoe vaker je die terugleest en het verdriet erbij toelaat, hoe minder hevig je emotie hierover zal worden. Je kunt ook zelf de herinneringen aan die periode chronologisch opschrijven. Zo probeer je achteraf jouw verhaal compleet te maken en opnieuw te beleven.’

## Rouwproces

Rinske: ‘Door wat je vertelt, denk ik dat je nog in een soort rouwproces zit. Je hebt heel plotseling afscheid moeten nemen van je zwangerschap en het prille contact met je kind. Een rouwproces kent verschillende fasen die elkaar kunnen afwisselen: een fase van shock of ontkenning, woede, angst, en verdriet. Welke emotie herken je op dit moment het meest?’

Janinka: ‘Verdriet. Ik kan niet accepteren wat ik heb meegemaakt. Ik vond het geweldig om zwanger te zijn, deed alles wat goed was en liet al het slechte. Soms praat ik erover met vriendinnen en ik ga weleens naar de lotgenotenhyve.’

## TIPS VAN DE COACH

- Zorg goed voor jezelf; eet regelmatig en beweeg 2 tot 3 keer per week 30 minuten intensief. Dat helpt om lusteloosheid en depressie tegen te gaan.
- Concentratieproblemen en vergeetachtig zijn horen bij de langetermijneffecten van HELLP. Schrijf belangrijke dingen op en maak plannings.
- Verzet je niet tegen de situatie. Je hebt er nu eenmaal last van. Probeer er zo goed mogelijk mee om te gaan en kijk vooral naar de vooruitgang.



Rinske Frima is psycholoog en eigenaar van Baby Blues Domstad. In haar praktijk komen mensen die psychische problemen hebben gekregen rondom zwangerschap, kraamtijd en baby. Zie voor meer informatie: [babyblues-domstad.nl](http://babyblues-domstad.nl).

Rinske: ‘Dat is heel goed voor je verwerking. Voor contact met lotgenoten kun je ook terecht bij de stichting HELLP-syndroom.’

Janinka: ‘Goede tip, want ik voel me regelmatig heel erg alleen door m’n gevoel. Mensen om me heen kunnen niet begrijpen wat je hebt doorgemaakt. We krijgen regelmatig te horen: “Het gaat met Mick toch super, dan is het toch goed?” Terwijl ik zelf nog helemaal niet de oude ben.’

Rinske: ‘Geef bij belangrijke anderen aan dat ze je niet hoeven op te beuren. Dat het voor jou het belangrijkste is om er even over te praten. Kun je je emoties goed uiten?’

Janinka: ‘Als ik alleen ben, laat ik mijn emoties toe. Ik denk dan juist aan niets anders. Maar voor anderen stop ik mijn gevoelens weg. Ik wil ze er niet mee lastigvallen. Maar als mensen ernaar vragen ben ik er heel open over.’

Rinske: ‘Misschien val je mensen er wel niet mee lastig. Vraag er eens naar. Dan weet je ook wat er daadwerkelijk in hun hoofden omgaat, in plaats van ernaar te gissen. Als mensen inderdaad aangeven dat je er te vaak over praat, dan kun je vragen waarom het te vaak is of waarom het vervelend voor ze is. Dan kun je er wat aan doen. Maar misschien weten mensen eenvoudigweg niet wat ze moeten zeggen.’

Janinka: ‘Gelukkig luisteren de mensen die echt belangrijk voor mij zijn wel naar me.’

## Geen verklaring

Rinske: ‘Wat ik je nog wil meegeven is dat er helaas niet altijd verklaringen zijn waarom er complicaties optreden tijdens een zwangerschap of bevalling. Probeer het zoeken naar een verklaring op te geven. Jij kon er niks aan doen en de specialisten ook niet. Je kunt nu niet meer doen dan er het beste van maken. En zoek naar de dingen die je wel in de hand hebt.’

## Wat vond Janinka ervan?

‘Het nare gevoel is inderdaad al minder dan een half jaar geleden en het komt ook niet zo vaak terug. Maar als er in mijn omgeving iemand zwanger is of er een kind wordt geboren, ben ik weer even van slag. Het is fijn om te horen van Rinske dat het herstel dus een tijd kan duren. Ik moet accepteren dat het voorlopig een kwetsbare plek blijft.’ ■

## WAT IS HET HELLP-SYNDROOM?

Het HELLP-syndroom is een complicatie die soms bij zwangerschap optreedt. Rode bloedcellen worden afgebroken, de leverfunctie is verstoord en de bloedstolling ontregeld. Dat kan gevaarlijk zijn voor moeder en kind en het laat vaak een diepe indruk achter.



• Lotgenotensites: [hellp.nl](http://hellp.nl) of [hellpsyndroom.hyves.nl](http://hellpsyndroom.hyves.nl).