



Miskraam & werk: Waarom dit een belangrijk thema is en wat je kunt doen om een vrouw na een miskraam of abortus te steunen.

In het kader van WereldLichtjesDag op 8 december, besteden wij in dit artikel aandacht aan alle vrouwen die een miskraam of abortus hadden, hun partners en familie.



Elke tweede zondag in december is het WereldLichtjesDag. Op deze dag wordt gedacht aan alle overleden kinderen. Hierbij maakt het niet uit of het om een kind van 17 jaar gaat, of bijvoorbeeld om een ongeboren baby van 6 weken. Om 19:00 uur (lokale tijd) steken mensen op deze dag wereldwijd kaarsen aan ter nagedachtenis van deze kinderen. Door de tijdsverschillen gaat zo een golf van licht de wereld rond. Deze dag biedt ouders, andere familieleden en vrienden een moment om stil te staan bij hun verlies en te denken aan alle kinderen die gemist worden. Verder biedt dit een gelegenheid om het verlies eventueel met anderen te delen en zo steun en verbondenheid te voelen.

Alle vrouwen kunnen een miskraam krijgen of in een situatie terecht komen waarin zij een abortus overwegen. Verder zijn vrouwen in hun vruchtbare periode vaak aan het werk. Een miskraam veroorzaakt niet alleen lichamelijke klachten, maar heeft ook een grote mentale en emotionele impact. Dit kan het moeilijk maken om op het werk goed te blijven presteren en inzetbaarheid te behouden en kan uiteindelijk ook tot (langdurig) werkverzuim leiden.

Feiten en cijfers:

- **Definitie:** Volgens de wetgever wordt een miskraam gedefinieerd als het stoppen van een zwangerschap vóór 24 weken. In de literatuur worden echter verschillende grenswaarden gehanteerd, variërend van 16 tot 28 weken. Na deze periode spreekt men van een stilgeboorte bij het overlijden van de ongeboren baby.
- 1 op de 4 vrouwen heeft tenminste een keer in haar leven een miskraam.
- 15% van alle zwangerschappen eindigt in een miskraam.
- 39.332 abortussen werden in 2023 uitgevoerd. Ook na een abortus kan een rouwproces inzetten.
- De emotionele impact van een miskraam kan heel erg groot zijn. Hierbij maakt het niet uit wat de duur van de zwangerschap was. Meer dan de helft van alle vrouwen heeft meer dan 1 jaar nodig om de miskraam in haar leven te verweven.
- Het overlijden van een ongeboren baby veroorzaakt vaak een rouwproces, vergelijkbaar met het verlies van een dierbare.
- Als de zwangerschap na 24 weken eindigt, krijgt een vrouw automatisch 16 weken betaald verlof. Vóór die tijd bestaat *geen* vaste regelgeving en zou een vrouw in principe meteen weer aan het werk moeten, zolang zij zich niet ziek meld.

Welke klachten kan iemand door een miskraam of abortus krijgen?

- **Fysiek:** bloedverlies, hormonale veranderingen, vermoeidheid, minder energie, hoofdpijn.
- **Mentaal:** concentratieproblemen, vergeetachtigheid.
- **Emotioneel:** sombere gevoelens, verminderd zelfvertrouwen, schuldgevoelens, problemen met relaties, huilbuien, prikkelbaarheid.

Sommige vrouwen krijgen door een miskraam zelfs een depressie, een angststoornis of PTSS. Verder verhoogt een miskraam de mogelijkheid op suïcidale gedachten.



Wat kunnen werkgevers doen?

Omdat het vaak gebeurt, dat vrouwen een miskraam hebben, voordat zij dit op hun werk hebben gedeeld, kan het gebeuren dat niemand van het miskraam of abortus weet. In dit geval is het lastig om te helpen. Als dit wel bekend is, zijn er verschillende dingen die gedaan kunnen worden.

1. Toon empathie

Het is heel belangrijk om empathie te tonen. Dit kan met een kaartje, bloemen of in een rustig gesprek gedaan worden. Het is cruciaal om de vrouw na te laten denken hoe lang zij thuis wil blijven en om haar niet te forceren om zo snel mogelijk terug te komen. Dit kan anders namelijk het herstel en de werkgever-werknemer relatie negatief beïnvloeden. Het is ook belangrijk om te weten dat de uitgerekende datum en de dag een jaar na het verlies heel erg moeilijk voor een vrouw kan zijn. Vaak is vooral de eerste dag terug op het werk lastig, omdat onzeker is hoeveel collega's het weten en hoeveel vragen gesteld gaan worden.

2. Aangepaste verlofregeling

Elke vrouw heeft andere behoeftes. Terwijl sommige vrouwen afleiding zoeken in hun werk, zijn andere vrouwen niet in staat om snel terug naar het werk te gaan. De mogelijkheid om tijdelijk betaald verlof aan te bieden kan ervoor zorgen dat het verlies beter verwerkt wordt en kan vermijden dat een vrouw langere tijd met mentale problemen uitvalt. Ervaren verloskundigen hebben opgemerkt dat vrouwen die de miskraam niet goed verwerken, achteraf meer psychische klachten hebben.

3. Bied flexibiliteit

Flexibele werktijden en de mogelijkheid van thuis te kunnen werken, kunnen ervoor zorgen een goede balans te creëren tussen afleiding en tijd om het verlies te verwerken.

4. Vraag naar

Vraag de vrouw welke dingen nog te veel energie kosten en wat zij wel kan doen. Het is mogelijk dat er aanpassingen zijn, die het voor haar mogelijk maken het werk te hervatten.

5. Contacteer een bedrijfsarts of schakel een miskraamcoach in

Als het te lastig is een plan te maken hoe het werk het best hervat kan worden, kan vaak een bedrijfsarts helpen en concrete suggesties geven. Verder kan het investeren in een miskraamcoach die de vrouw begeleidt helpen het rouwproces, en zo ook het werkverzuim, te verkorten. Dit kan ook bij een abortus helpen.

6. Maak het bespreekbaar en creëer bewustwording

Hoewel miskraam zo vaak voorkomt, is dit voor heel veel mensen een onderwerp waarover niet gesproken wordt. Bijvoorbeeld een dag zoals Wereldlichtjesdag kan een goede aanleiding zijn om medewerkers hierover te informeren en vrouwen in hun vruchtbare fase te informeren over bijvoorbeeld mogelijke vrijwillige verlofregelingen of flexibele werktijden.

7. Denk ook aan de partners

Een miskraam kan ook voor de partners heel erg lastig zijn. Hoewel deze niet direct last hebben van lichamelijke klachten, doorlopen ze ook vaak een rouwproces. Verder wordt van hen verwacht hun partner te steunen en eventueel andere kinderen te verzorgen. Om deze reden kan het voordelig zijn om ook aan de partner kort verlof aan te bieden.

Conclusie

Door het tonen van empathie en flexibele verlofregelingen en werktijden kan een vrouw vaak veel beter haar miskraam in haar leven verweven en kan (potentieel) langdurig werkverzuim verminderd worden. Verder kan een bedrijfsarts of miskraamcoach helpen.

Heb jezelf een miskraam gehad en heb je problemen dit te verwerken? Vraag dan je huisarts of verloskundige om hulp, of bezoek miskraambegeleiding.nl