

HET VERLIES VAN UW BABY

FRANCISCUS VLIETLAND

Deze folder bestaat uit twee delen

Met deze folder willen wij u slechts een beetje op weg helpen met het verwerken van uw verdriet. Het kan slechts een aanvulling zijn op gesprekken die u met de arts, met anderen en met elkaar zult voeren. De hulp en de steun uit uw omgeving is voor u het meest nodig en deze kan door dit boekje niet vervangen worden.

Wij raden u aan het eerste deel (De eerste dagen na de dood van uw baby) kort na het overlijden van uw baby te lezen. Dit deel bevat praktische informatie die in de komende dagen voor u van belang kan zijn.

Het tweede deel (Weer thuis met lege handen) kunt u eventueel later lezen, omdat het betrekking heeft op de moeilijke periode die daarna volgt.

De eerste dagen

Vlak na de dood van uw baby hebt u mogelijk uiteenlopende gevoelens. Sommige ouders voelen zich tot hun verrassing rustig en gevoelloos alsof zij 'verlamd' zijn. Dit is een reactie die het lichaam beschermt tegen een 'te veel' aan ellende. Het gevoel van verlamming zwakt na verloop van tijd af en maakt ruimte maken voor het eigenlijke beleven van het verlies. Anderen voelen veel eerder een gevoel van verdriet, verzet en woede opkomen. Het verzet richt zich vooral tegen iedereen die met de baby te maken had, zoals artsen, verpleging of verloskundige. Vaak is er bij ouders ook boosheid ten opzichte van zichzelf of God. Rouwbeleving uit zich bij ieder mens verschillend en ieder heeft het recht om rouw op zijn/haar manier te beleven.

Contact met de baby

Afhankelijk van de omstandigheden waaronder uw baby is gestorven, bent u daar zelf wel of niet bij aanwezig geweest. Misschien was u wel onder narcose en overleed uw kind tijdens of kort na de geboorte, zonder dat u hem of haar hebt gezien. Het zien of vasthouden van uw overleden baby helpt om een goed beeld te krijgen van het kind. Als u behoefte voelt om uw kind nog eens in de armen te nemen, dan raden wij u aan om

dit kenbaar te maken aan de verpleegkundige of de arts. Ook wanneer er sprake is van zichtbare aangeboren afwijkingen raden wij u aan uw kind te zien en vast te houden of aan te raken. Als u zich een voorstelling hebt gemaakt van hoe het kind eruit ziet, blijkt het meestal in werkelijkheid veel minder erg te zijn dan u had gedacht. Wanneer u uw kind echter niet meer wilt zien, zal ook dit gerespecteerd worden.

U hebt elk recht van de wereld uw kind te zien, ook na de dood. Uw wens is heel natuurlijk en zeker niet 'vreemd'. Het zien en vasthouden van uw overleden baby kan u waarschijnlijk verder helpen en u troosten, ook voor de toekomst. Aarzel niet om uw eventuele andere kinderen en dierbaren (familieleden of vrienden) daarbij aanwezig te laten zijn, indien u daaraan behoefte heeft.

Enkele opmerkingen van ouders:

'Ik vond het beter dat hij stierf met ons in zijn buurt dan helemaal alleen. Hij stierf in mijn armen. Ik was blij dat ik hem kon vasthouden, maar ik wist ook dat ik hem nooit meer vast zou mogen houden.'

'We hebben ons kind, omdat het een aangeboren afwijking had, na de geboorte niet willen zien, maar we vragen ons nu af hoe het er heeft uitgezien.'

'Mijn man wilde enige tijd bij onze baby blijven na zijn dood. Hij stond naast hem, met zijn hand op zijn lijfje.'

'Mijn man en ik zijn zo blij, dat iemand ons gevraagd heeft of we onze baby wilden zien. Dat hielp ons erg in onze rouwverwerking. We weten nu, hoe ons kind eruit zag. Het was moeilijk haar te zien, maar we zijn zo dankbaar dat we het deden.'

Een foto van uw baby

De ervaring leert, dat het nuttig kan zijn een foto van uw overleden baby te (laten) maken. Uw overleden of doodgeboren kind is voor u een persoon, die echt bestaan heeft. Het hebben van foto's van uw baby kan een kostbare herinnering worden. Verschillende ouders vertelden ons hoe fijn ze het vonden over foto's te beschikken. Anderen vertelden ons hoe jammer het

wel was, zich geen enkel beeld meer te kunnen vormen van hun baby, niets tastbaars meer te hebben.

Het is goed, wanneer u het personeel of een u vertrouwd iemand vraagt om foto's te maken. Het kan ook best gebeuren, dat de arts of verpleegkundige u dit zelf vragen, omdat zij weten hoe belangrijk veel ouders het vinden om een herinnering aan hun kind te hebben.

Als u foto's hebt van de korte periode waarin uw baby leefde, vraag dan ook om foto's te maken ná het overlijden. Laat ook foto's maken als uw kind doodgeboren is. Zo kunt u later steeds weer even kijken als u met de vraag rondloopt hoe uw kind er in werkelijkheid uitzag.

Denkt u er rustig over na of u foto's wilt hebben. Zo'n foto is snel gemaakt. De periode waarin dat kan is kort. Misschien staat de gedachte aan een foto u nu niet aan, maar dit kan later veranderen.

Op de afdeling

U als moeder moet eventueel nog enige tijd na de bevalling in het ziekenhuis blijven. U verblijft op de kraamafdeling waar ook kraamvrouwen met baby's aanwezig zijn. Dit kan een onverdraaglijke situatie zijn.

Als u er behoefte aan hebt om tijdens uw verblijf op de afdeling met iemand te praten over wat u bezighoudt, dan moedigen wij u aan dit zeker te doen. Naast de mensen die bij u op visite komen, kunt u altijd een gesprek vragen met een verpleegkundige, uw arts, een maatschappelijk werker of iemand van de geestelijke verzorging.

Moedermelk

Uw kindje is overleden en u voelt dat uw borsten melk produceren, waarmee u nu geen raad weet. De moedermelk herinnert u aan de baby en laat u de leegte zo heel bewust en heel lichamelijk voelen. Net als de naweeën, het vloeien en de slapte van de buik veroorzaakt dit ook tegenstrijdige gevoelens van verdriet en boosheid op uw lichaam.

Een nauwsluitende BH brengt enige verlichting. De melkproductie stopt na enige tijd vanzelf. De dokter kan u ook medicijnen voorschrijven waardoor de melkproductie stopt.

Obductie (ook wel 'sectie' genoemd)

Vrijwel zeker wordt u gevraagd om obductie te laten plaatsvinden bij uw overleden kind. Een obductie is een gedetailleerd onderzoek na de dood om meer opheldering over de doodsoorzaak te krijgen. De resultaat van zo'n onderzoek kan u als ouders verder helpen bij het begrijpen en aanvaarden van het overlijden van uw kind. Soms is het onderzoek ook van belang in verband met erfelijke aspecten ten aanzien van een volgende zwangerschap.

Om misverstanden te voorkomen is het belangrijk dat u goed weet wat obductie inhoudt. Bij een obductie onderzoekt een patholoog het overleden kindje inwendig en uitwendig. Wat er precies onderzocht wordt, is afhankelijk van de toestemming die u geeft. U kunt ook toestemming geven voor een gedeeltelijke obductie. De arts bespreekt dit met u.

Bij een obductie worden de organen in de borst en buik bekeken. Soms worden stukjes weefsel uitgenomen voor uitvoeriger onderzoek. Bij bepaalde onderzoeken is het nodig dat (delen van) de organen bewaard worden en later uitgebreid worden onderzocht. Soms is onderzoek van de hersenen nodig. Omdat het onderzoek van de hersenen lang duurt, is het niet mogelijk om deze terug te plaatsen. Voor u is het belangrijk om te weten dat de hersenen en de (delen van) van organen die bewaard worden, niet mee begraven of gecremeerd kunnen worden. Het ziekenhuis zorgt er voor dat deze later alsnog gecremeerd worden.

De burgerlijke stand

Afhankelijk van de zwangerschapsduur moet aangifte van geboorte gedaan worden. Tegenover de geboorteaangifte staat de aangifte van overlijden. De aangifte van geboorte en overlijden kunt u zelf doen, maar dat hoeft niet. Als u dit wenst maak dan een afspraak met de ambtenaar van de Burgerlijke Stand. Anders regelt de uitvaartverzorger dit voor u. De aangifte van overlijden wordt gedaan via een door de arts afgegeven overlijdens-verklaring die naar de Burgerlijke Stand wordt gezonden. Daar wordt dan een overlijdensakte opgemaakt. Uw kind kan, als u daar prijs op stelt in uw trouwboekje worden bijgeschreven.

Geboortekaartje – overlijdensannonce

Uw omgeving verwacht een geboorteaankondiging. Is uw kind overleden voor u geboortekaartjes verzond, dan kan dit tot pijnlijke vragen aanleiding geven. Wij adviseren u daarom op de een of andere wijze officieel te laten weten dat uw kind is overleden; een kaartje of een bericht van overlijden in een krant kan dan nuttig zijn. Hetzelfde geldt voor de situatie dat uw kind overleed nadat de geboortekaartjes waren verzonden. Wij raden u aan ervoor te zorgen dat naast directe familie ook degene waarmee u geregeld contact hebt (bijvoorbeeld burens) tijdig op de hoogte zijn, zodat ook zij voorbereid hun medeleven kunnen tonen.

Begrafenis – crematie

Uw overleden kind dient (volgens de wet op de lijkbezorging) op een gepaste wijze begraven of gecremeerd te worden. De verantwoordelijkheid voor de organisatie hiervan ligt bij de ouders, hoewel de uitvaartverzorgers het meeste voor u zal regelen. U moet zelf het initiatief nemen, en een uitvaartverzorgers inschakelen. Als u zich hiertoe niet in staat voelt of niet weet hoe u dit moet doen, dan kunnen familieleden u ongetwijfeld helpen.

Het besluit voor een begrafenis of een crematie ligt bij u. In overleg met de uitvaartverzorgers kunt u bepalen hoe u de begrafenis/crematie verzorgd wilt hebben.

Bij doodgeborenen na een zwangerschap korter dan 24 weken is de wet op de lijkbezorging niet van toepassing. Dit betekent dat begraven of cremieren niet verplicht is, maar het mag wel.

Wanneer er andere kinderen in het gezin zijn, zult u zich de vraag stellen of u hen mee moet nemen naar de begrafenis of crematie. Misschien aarzelt u ook of u de plechtigheid zelf moet bijwonen. Wij raden u sterk aan er samen met uw kinderen heen te gaan, wanneer ze ouder dan twee jaar zijn. Het beleven van de begrafenis/crematie helpt ook jonge kinderen een duidelijk besef van het overlijden van de baby te krijgen, hetgeen hen zal helpen het verlies te verwerken.

Als u kiest voor een begrafenis of een crematie met een plechtigheid, regelt u hiervoor zelf een uitvaartverzorgers. Deze

komt het kindje dan ophalen. U kunt het kindje ook achterlaten in het ziekenhuis. Het ziekenhuis zorgt dat het kindje gecremeerd wordt. Dit kan een aparte of een collectieve crematie zijn. Als u dit wenst kunt u geïnformeerd worden over de datum waarop de crematie heeft plaatsgevonden.

Naar huis

Het is mogelijk dat u, indien dit medisch verantwoord is, zo snel mogelijk het ziekenhuis wilt verlaten, omdat u zich in eigen kring gemakkelijker aan uw verdriet kunt overgeven.

Misschien wilt u ook op tijd thuis zijn om de begrafenis/crematie te kunnen bijwonen.

Misschien wilt u echter liever nog niet naar huis, omdat u opziet tegen de leegte die daar ontstaat. Het met lege handen uit het ziekenhuis komen is een bittere teleurstelling. U had zich op een blijde thuiskomst verheugd. Thuis staat misschien al alles klaar voor de baby, die er niet meer is.

Toch is het niet goed om alle sporen van voorbereiding op de komst van uw kind vóór uw thuiskomst uit te wissen. Dit zou u de kans ontnemen ook op deze manier, hoewel pijnlijk, afscheid te nemen van uw baby. Het is immers beter te accepteren dat er werkelijk een kind was. Dit zal u helpen beter met uw verdriet en de gevoelde leegte om te gaan.

Er is geen haast: wat u met de babyspulletjes doet, kan altijd nog besloten worden.

De eerstvolgende dagen en nachten zullen gekenmerkt worden door uw gedachten aan de baby. Aarzel niet om medische hulp in te roepen bij problemen (bijv. slaapstoornissen). Voor kraamhulp geldt dat als u al kraamhulp had aangevraagd dit gewoon kan door gaan. Het is normaal als u veel huilt, droomt en praat over de baby.

Een moeder vertelde:

`Het was op de dag van mijn thuiskomst voor het eerst, dat ik mijn gevoelens de vrije loop liet. Ik ben mijn man eeuwig dankbaar, dat hij mij door die dagen heensleepte. Ik kwam op Kerstavond thuis. Mijn man maakte een fles wijn open, ging naast me zitten en luisterde, luisterde zes uur lang naar mijn huilen en praten. Hij was begrijpend, aanmoedigend en vooral voelde ik dat hij van mij hield.'

Weer thuis

U moet zich realiseren, dat als u weer thuis bent, de mensen in uw omgeving, vrienden en familie het soms erg moeilijk vinden nu met u te praten over het verlies van uw baby. De eerste woorden zijn dan het moeilijkste; als u er behoefte aan hebt om er met vrienden of familie over te praten, moet u er rustig zelf over beginnen. Dan blijkt dat ook uw vrienden of familie duidelijk behoefte hebben om er met u over te praten en u daarmee te helpen. Het zelf contact zoeken met uw familie/vrienden kan al een sterke aanzet zijn om familie en vrienden over de moeilijke drempel van het contact maken heen te helpen.

Een reactie van ouders

'Daags na ons kind was overleden hebben we al onze vrienden en kennissen opgebeld en veel daarvan hebben gezegd, als jullie niet hadden gebeld hadden we niet durven komen.'

Thuis met lege handen

U bent weer thuis. Thuiskomen was moeilijk. U begint steeds meer te beseffen dat u het zonder dit kindje moet redden. De volgende maanden, misschien wel jaren, zult u veel verdriet, pijn en leegte beleven bij de gedachte aan uw baby en alles wat er is gebeurd. Veel vragen en tegenstrijdige gevoelens zullen u overvallen.

Met deze folder trachten wij u enigszins verder te helpen, u wegwijs te maken en u aan te moedigen om uw verdriet te uiten en zodoende het verlies te verwerken.

De thema's die we aanhalen zijn gebaseerd op de meest voorkomende vragen van ouders die in dezelfde situatie verkeerd hebben als u nu.

Na de begrafenis of crematie

Met de begrafenis of crematie van uw kind is de moeilijke periode die u doormaakt zeker niet afgesloten. Vaak begint dan de zwaarste tijd. Aan de ene kant moet u leren leven met het verlies van uw baby. Dat vraagt veel tijd en energie. Aan de andere kant vragen uw gezin, werk, omgeving en familie om aandacht. Het is heel begrijpelijk en gewoon dat u het liefst rust wilt hebben, dat u geen zin hebt om de draad weer op te

pakken. Het is alsof u nu pas echt de leegte voelt, alsof het verdriet u nu pas overmant. Soms proberen ouders hun gevoelens te verbergen en storten zij zich weer in hun dagelijkse bezigheden; zij doen alsof er niets aan de hand is. Wanneer u zich ruimte gunt om het verdriet te beleven en desnoods die ruimte opeist van anderen, kunt u het overlijden van de baby verwerken en zult u op den duur de toekomst weer met vertrouwen tegemoet zien. U moet veel tijd nemen voor uzelf en leven naar uw eigen behoefte.

Rouwverwerking

Rouwverwerking is het proces waarbij het verdriet om het verlies van uw baby geleidelijk draaglijker wordt. Vergeten zult u uw baby echter nooit. Rouwen is een persoonlijk proces; iedereen uit zijn verdriet anders.

Sommigen willen voortdurend over hun verdriet en de baby praten, andere ouders willen dit juist niet en trekken zich helemaal in zichzelf terug. Weer anderen kunnen alleen maar huilen.

Dit soort reacties zijn begrijpelijk. Het is goed om te tonen hoe u zich voelt. Indien u uw droefheid kunt delen met iemand, kan het gemakkelijker zijn deze te dragen. Huilen is een goede manier om gevoelens te uiten die te sterk zijn om voor u te houden of onder woorden te brengen.

Verschillende gevoelens kunnen u in de war brengen, zo erg, dat u denkt dat u 'gek' wordt. Hierover hoeft u zich niet ongerust te maken. Het is niet ongewoon dat u zich nu eens verdrietig of schuldig, dan weer kwaad of zelfs laconiek voelt. U overkwam iets, dat uw hele leven verstoord heeft, uw verwachtingen teniet heeft gedaan en uw aanvankelijke vreugde zinloos heeft gemaakt. Om dit te boven te komen is veel tijd, kracht en moed nodig; u zult dan ook op een andere manier verder leven dan vóór de dood van uw baby.

Waarom?

De meest brandende vraag die u bezig zal houden is:

'Waarom?'. 'Waarom overkomt ons dit?' 'Waarom was de baby zo zwak?' 'Waarom laat God dit toe?' 'Waarom heeft dit kunnen gebeuren?'

Een deel van uw 'waarom'-vragen zou beantwoord kunnen zijn aan de hand van onderzoek (obductie) naar de doodsoorzaak.

Op de vraag waarom juist uw baby stierf, zal echter nooit een antwoord komen. Er is geen antwoord op de vraag naar de dood. Gelovige mensen vinden troost in hun geloof, anderen wellicht in een andere levensovertuiging. Ook de vaststelling dat de dood hun baby van pijn en leed heeft verlost, kan troost bieden.

Het gaat er hier niet om het antwoord op de 'waarom'-vraag te geven. Dat antwoord is er niet. Waar het wel om gaat, is te leren accepteren dat uw kindje niet meer bij u is en dat het bereiken van de aanvaarding hiervan een langdurig en pijnlijk proces is.

Dit betekent natuurlijk niet dat de 'waarom'-vraag u niet mag bezighouden. Iedereen zal zijn eigen 'antwoord' of berusting vinden. De weg op zoek naar een antwoord kan ook daarom pijnlijk zijn omdat ouders, vooral moeders, zich vaak schuldig voelen aan de dood van hun kind. Deze schuldgevoelens kunnen het leven ondraaglijk maken. De dood wordt soms ervaren als een soort straf. Hierover praten kan u helpen om de dingen helderder en realistischer te zien.

U zult nooit weten waarom u uw baby heeft verloren, maar u zult altijd weten wat de baby voor u heeft betekend.

Reactie van ouders:

'je zou kunnen zeggen dat we ons op de één of andere manier verantwoordelijk voelen voor wat gebeurd is, hoewel we weten, dat we er niets aan konden doen en er geen manier was om het te voorkomen. Maar toen ik de baby vasthield, bad ik dat God hem tot zich zou nemen, zodat hij niet langer zou lijden.'

'We vroegen ons af waarom deze vreselijke gebeurtenis ons moest overkomen, terwijl we zo graag een baby wilden om van te houden. Er zijn zoveel mensen die een abortus laten verrichten of ongewenste kinderen hebben. Het is zo moeilijk te begrijpen.'

Ouders rouwen beiden

Na de geboorte van een dood kind of na het overlijden van een pasgeboren baby is de moeder vaak niet in staat om te helpen bij praktische zaken die na het overlijden geregeld moeten worden. De vader staat hier dan meestal alleen voor. Hij regelt alle praktische zaken en lijkt soms niet zoveel last te hebben

van verdriet. Vele (of de meeste) gevoelens van medeleven gaan uit naar de moeder en vaak ziet men de gevoelens van de vader over het hoofd. Intussen lijden vaders net zo onder het verlies als moeders. Maar mannen kunnen of willen hun emoties vaak niet tonen. Zij zelf (en ook de omgeving) vinden dat mannen 'sterk' moeten blijven.

Sommige vaders kunnen dan ook moeilijk praten over wat hen beweegt. Ze vluchten in hun werk, in het organiseren van het huishouden, of in het niets-doen om zo hun gevoelens de baas te blijven. Andere vaders denken dat het beter is om maar helemaal niet met de moeder over de baby te praten om het haar niet nog moeilijker maken. Ze willen hun vrouw als het ware beschermen. Ook dat kan een uiting zijn van gevoelens en blijk geven van het feit hoe moeilijk ze het hebben.

Het is dus goed om te weten dat mannen en vrouwen hun emoties op verschillende wijze en op verschillende momenten kunnen tonen. Als u met elkaar wel kunt praten over wat u voelt en wat u van elkaar opmerkt, zal dit een steun zijn om het verdriet, de leegte en het gemis gezamenlijk te dragen.

De vader beleeft het verdriet om zijn kind dus vaak anders dan de moeder. Dit wil echter niet zeggen, dat zijn gevoelens ten opzichte van het kind in mindere mate aanwezig zijn. Ook een vader ontwikkelt een band met en een gevoelshouding ten opzichte van zijn kind tijdens de zwangerschap, bevalling en de eerste dagen daarna. Deze gevoelens mogen niet onderschat worden, al zijn ze soms minder zichtbaar.

De andere kinderen

Uw leven wordt nog lange tijd beïnvloed door het overlijden van uw kind. Indien u nog andere kinderen hebt, vergen die tegelijkertijd veel van uw aandacht.

Vele vragen komen waarschijnlijk in u op. Afhankelijk van de leeftijd van de zusjes en/of broertjes van uw overleden baby vraagt u zich af wat u hen moet vertellen. Moeten ze het wel weten dat de baby overleed? Zullen ze wel of niet meegaan naar de begrafenis?

Alle gezinsleden leefden sterk naar het moment toe waarop het nieuwe zusje of broertje geboren zou worden. In hun spel maakten de kinderen plannetjes, ze wilden helpen met de inrichting van de babykamer of legden speelgoed klaar. Met belangstelling volgden zij u en vroegen zij misschien honderduit

over het kindje dat u droeg. Misschien voelden ze het wel bewegen wanneer ze hun hand op uw buik legden.

Om uw kind(eren) goed op te kunnen vangen is het belangrijk dat u samen met uw partner bij deze gedachten stil blijft staan. Ook al zijn de kinderen in uw gezin nog jong, vertel hen dan nu wat er is gebeurd. Ook kleine kinderen begrijpen dan dat er iets met de baby aan de hand is en kunnen uw gevoelens van verdriet beter plaatsen.

Ook al toont uw kind zijn gevoelens niet op dezelfde wijze als u, dat wil nog niet zeggen dat het sterven van de baby hem of haar niets doet. Kinderen hebben daar vaak hun eigen uitingswijzen voor via spel, verhaaltjes, tekeningen of gesprekjes onder elkaar of met u. Vertel hen op eenvoudige wijze wat er gebeurde. Vertel hen wat u voelt en laat hen vertellen wat zij voelen. Het is beter om hun vragen te beantwoorden dan hen in onzekerheid te laten.

Er zijn verschillende boekjes voor kinderen over sterven en dood. Het voorlezen van zo'n boekje kan u helpen bij het uitleggen en het praten erover.

Welke voorstelling uw kinderen zich er ook bij maken, geef hen de kans op hun eigen wijze het sterven van een nieuw broertje of zusje te beleven. Wanneer u uw kinderen laat delen in wat u en uw gezin overkwam, houdt u mogelijkheden open om later steeds vrij over de overleden baby te kunnen blijven praten.

Sommige ouders, met name moeders, voelen zich geïrriteerd door de aanwezigheid van hun andere kinderen. Dit gevoel van afwijzing kan op zich weer schuldgevoelens veroorzaken. Zo'n reactie is niet vreemd. Een mogelijkheid is om uw kind tijdelijk aan een vertrouwd persoon over te laten (misschien ook maar voor enkele uren per dag of per week) zodat u de ruimte hebt om u aan uw gevoelens over te geven.

Opmerking van een moeder:

`Mijn grootste probleem was mijn 3-jarig zoontje. Ik kon het niet uithouden om hem veel om me heen te hebben. Hij leek me mateloos te irriteren. Ik was een tijdlang behoorlijk streng voor hem, maar nu kan ik hem veel meer waarderen.'

Familie, vrienden, lotgenoten

Weer thuisgekomen kunt u zeer verschillende reacties meemaken in uw omgeving. Meestal hebben ouders het liefst

slechts enkele, zeer vertrouwde mensen om zich heen. Familie, vrienden en burens kunnen een grote hulp zijn. Zij kunnen u met praktische dingen helpen. Zij kunnen ook naar u luisteren of simpelweg aanwezig zijn. Het is goed als u uw behoefte duidelijk en eerlijk kenbaar maakt (bijv. alleen gelaten willen worden, geen behoefte aan gezelligheid). Soms is een vakantie met uw partner of een avondje weg een gezonde afleiding. Zo'n uitje is geen vlucht, maar kan u weer nieuwe kracht geven en heilzaam werken. Voor buitenstaanders is het vaak moeilijk om de juiste dingen te doen of te zeggen, al proberen ze zich in uw situatie in te leven. Ze zullen nooit dat voelen, wat u voelt. Daardoor kunnen ze zich soms wat onbeholpen gedragen en opmerkingen maken die u pijn doen ('gelukkig was jullie kind nog maar enkele dagen oud'; 'jullie zijn nog jong'; 'gelukkig hebben jullie er nog een over').

In uw woonomgeving zult u terughoudendheid en verlegenheid bespeuren. Soms krijgt u het gevoel in de steek gelaten te worden. Daarom is het nuttig een eerste stap te nemen en te laten weten hoe u zich het liefst behandeld ziet. Mensen die u meestal meer vanzelfsprekend aan zullen voelen zijn ouders die in het verleden hetzelfde als u hebben meegemaakt. Zulke ouders, lotgenoten, hebben weinig uitleg nodig om te begrijpen wat er in u omgaat. Over mogelijkheden om met zulke ouders in contact te komen, leest u verder in dit boekje.

Ervaringen van andere ouders

Enkele ouders drukten hun ervaring als volgt uit: 'Het is net alsof de meeste mensen liever hebben, dat ik niet praat over het verlies van mijn zoon. Ze voelen zich daar erg ongemakkelijk bij, omdat ze niet kunnen begrijpen dat ik me beter voel als ik over hem praat.'

'Ben je zo gevoelloos te denken, dat het een opluchting was dat Jannie stierf? Je hebt er geen idee van wat we voor haar voelden. We blijven verdrietig zo lang als we leven.'

'Doordat ik hoorde dat vele anderen op dezelfde wijze hebben geleden onder hetzelfde verlies, realiseerde ik me, dat we zeker niet alleen waren en dat ook anderen er bovenop gekomen zijn.'

Lichamelijke reacties

Naast alle emotionele problemen, uw verdriet en uw wanhoop voelt u ook lichamenlijk de leegte en de pijn die uw kindje heeft achtergelaten.

Lichamenlijke reacties zoals naweeën, pijn door hechtingen, moedermelk en nacontrole bij de gynaecoloog worden veelal door vrouwen in deze situatie als zinloos beleefd. Ook het vertellen over de baby, de bevalling en hoe het daarna ging, valt in het contact met anderen nu soms weg. Men praat er liever niet over. Dit alles maakt het besef voor de moeder des te indringender.

Nu u weer enige tijd thuis bent, komen er wellicht een aantal vragen op u af wat betreft lichamenlijk contact met uw partner. Veel vrouwen hebben begrip, tijd en warmte nodig voordat ze weer zin hebben om te vrijen. Het gebruik van voorbehoedmiddelen wordt soms als tegenstrijdig ervaren: leven verhinderen als je een kindje hebt verloren. Met deze gevoelens te leren leven vergt veel energie en tijd.

De toekomst

Uw gedachten zullen in de eerste weken/maanden vrijwel voortdurend om uw verloren baby draaien. Al in deze tijd is het mogelijk, dat u zich afvraagt hoe het verder zal moeten gaan ('Kunnen wij nog kinderen hebben?', 'Durf ik een nieuwe zwangerschap aan?', 'Met welke risico's moeten we rekening houden?').

Bovendien zal ook uw omgeving zich met dergelijke vragen bezighouden en u proberen met adviezen van dienst te zijn. Het is belangrijk dat u hier als ouders samen over praat en uw vragen in een nagesprek met de arts bespreekt.

Op grond van ervaring raden wij u aan om enige tijd te wachten voordat u weer in verwachting raakt. In het algemeen heeft men geruime tijd nodig om sterk genoeg te zijn voor het aanvaarden van een nieuwe zwangerschap. Niet zelden ervaren vrouwen schuldgevoelens ten opzichte van de overleden baby als zij opnieuw een kind verwachten. Bij een te snel intreden van een nieuwe zwangerschap hebben de ouders wellicht te weinig tijd gehad zich emotioneel op het nieuwe kindje voor te bereiden.

Het nagesprek

Het nagesprek is het gesprek tussen ouders en (kinder)arts en verpleegkundige dat twee à drie maanden na het overlijden van uw baby plaatsvindt. Dit gesprek biedt de gelegenheid nog eens over alle vragen die u bezig houden meer opheldering te krijgen. Naast medische vragen is er ook ruimte om te vertellen hoe het emotioneel met u gaat. Het nagesprek op zich kan u misschien van streek maken, omdat u over dingen praat die in de eerste dagen na de bevalling plaatsvonden en die u daardoor herbeleeft. Het is soms handig om al bij voorbaat vragen die u bezig houden, op papier te zetten en mee te nemen, zodat u zeker niets vergeet.

Een ander aspect dat in het nagesprek aan de orde komt is hoe uw verwachtingen ten aanzien van de toekomst zijn.

Vragen over bijvoorbeeld erfelijkheidsonderzoek, vruchtwaterpunctie of andere zaken waarover u uitsluitel wenst. Uw arts zal proberen u zo goed mogelijk te antwoorden.

De landelijke Zelfhulporganisatie

'Ouders van een overleden kind'

In Nederland bestaat al enkele jaren, een vereniging van ouders die een kind hebben verloren. Het doel is informatieverschaffing en het bieden van lotgenotenhulp, o.a. via gespreksgroepen. De organisatie heeft contactpersonen in het gehele land.

Aarzelt u niet met deze organisatie contact te zoeken, wanneer u daaraan behoefte voelt. Het adres is: Postbus 418, 1400 AK Bussum, telefoon (0252)- 37 06 04. Dit nummer is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 12.00, 14.00 tot 17.00 en 19.00 tot 22.00 uur.

Op de internetsite www.vook.nl vindt u meer informatie over de vereniging.

Een internetsite voor lotgenotencontact is www.lieve-engeltjes.nl

Nawoord

Met dit boekje proberen wij u enigszins te steunen in een tijd die voor u bitter en verdrietig is. Deze folder is zeker niet compleet, het is evenmin een vervanging van persoonlijke steun door mensen in uw omgeving.

Met de beschreven ervaringen van ouders en de gegeven praktische adviezen is slechts een poging gedaan om u op de hoogte te stellen van zaken, die voor u nuttig kunnen zijn om te weten.

Nog twee praktische wenken willen wij u in overweging geven: veel ouders zijn erbij gebaat alle dingen die hen bewegen op te schrijven bijvoorbeeld in de vorm van een dagboek. U voelt vaak dingen die u liever aan zwijgzaam papier toevertrouwt dan aan een persoon in uw omgeving.

Wilt u liever met anderen dan met mensen in uw directe omgeving praten? Aarzelt u dan niet contact op te nemen met uw huisarts, uw pastor, het maatschappelijk werk, of de Landelijke Zelfhulporganisatie 'Ouders van een overleden kind', waar u ook leesmateriaal kunt verkrijgen.

Het zal nog veel tijd en energie vergen voordat uw verdriet naar de achtergrond is geschoven. Elk jaar opnieuw zal de geboorte- en sterfdag van uw kind een droeve dag blijven. Veel ouders zeggen dat hun leven niet meer zo is als vóór het overlijden van hun baby. En velen vinden ook dat het terugdenken aan hun baby een droevige, maar kostbare herinnering is.

Bronvermelding:

Academisch Ziekenhuis Groningen, Bureau Voorlichting, Groningen 2001.

De oorspronkelijke versie van dit boekje kwam tot stand op initiatief van de afdeling Neonatologie van het Sint-Radboud-ziekenhuis te Nijmegen in samenwerking met de Vakgroep Orthopedagogiek van de Katholieke Universiteit Nijmegen en de afdeling Neonatologie van het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam. Auteur Birgit G. Hohenbruck e.a.