Je bent je baby verloren…
hoe nu verder?

Je bent je baby verloren…
hoe nu verder?

Een boek met tips en inzichten die jou (en je naasten) verder helpen

Leonie Nuijen

Schrijver: Leonie Nuijen
Coverontwerp: Leonie Nuijen.
Foto cover: Jan Groot Fotografie
ISBN: 9789403668741
© Leonie Nuijen

Waarom dit boek?

Toen ik onze kinderen verloor, voelde ik heel erg de behoefte aan hulp, tips en steun om over het verlies van mijn kinderen heen te komen. Helaas kreeg ik niet de hulp, steun en tips waar ik zo naar op zoek was.

Mijn toekomstdromen waren in één keer weggevaagd. Ik was moeder, maar in stilte. Van de één op andere dag was alles veranderd. Voorgoed. Ik was niet alleen mijn kinderen verloren maar ook mijn vertrouwen. Vertrouwen in mijn lichaam. Waarom had mijn lichaam gefaald? Vertrouwen in mijzelf. Ik functioneerde niet meer zoals ik deed. Sliep slecht. Maakte fouten. Vergat dingen. Had geen vertrouwen in de toekomst. Ik had geen dromen meer.

Mijn gevoelens vlogen alle kanten op. Van intens verdrietig naar intense woede. Voor het eerst voelde ik jaloezie om mij daarna hierover heel schuldig te voelen. Hoe kon ik iemand iets niet gunnen wat ik zelf ook graag had gewild?

Ik had ruzie met mijn man omdat hij anders met het verlies omging dan ik. Had ruzie met mijn omgeving omdat ze mij niet de steun en hulp boden die ik zocht. Was boos als mensen niet vroegen hoe het met mij ging maar wilde het er ook niet over hebben. Ik was ontredderd en wanhopig. Hoe kon ik ooit nog gelukkig worden? En mocht ik eigenlijk wel weer gelukkig worden? En zo ja, wanneer dan?

Ik ontdekte dat achter het verdriet een enorme kracht in mij school. Een kracht die mij in staat stelde weer gelukkig te zijn. Het hielp mij om het verlies van mijn kinderen een plek in mijn leven te geven. Ook hielp het de draad weer op te pakken. Mijn kinderen zijn nu mijn inspiratie om andere ouders te helpen.

Met dit boek wilde ik een naslagwerk maken met tips en inzichten om ouders en hun naasten te helpen bij het rouwproces.

Met een warme groet, *Leonie*

Leeswijzer

Dit boek is niet geschreven om het in één keer uit te moeten lezen. Mag natuurlijk wel maar hoeft niet. Omdat rouwen niet lineair of volgens een vast patroon en tijdspad verloopt, is het boek ook niet volgens een chronologisch verloop geschreven.

Omdat het verlies van een baby niet alleen de ouders raakt maar diens hele omgeving, wordt er in dit boek ook aandacht geschonken aan de impact van het verlies van jouw baby op jouw naasten.

Het boek bestaat uit twee delen.

Het eerste deel bestaat uit hoofdstukken met thema's waar jij als vader of moeder van een overleden baby, mee te maken krijgt.

Het tweede deel bestaat uit hoofdstukken met thema's waar jij als opa, oma, oom, tante, vriend, vriendin, collega of werkgever van de ouder van het overleden kindje mee te maken krijgt.

Elk hoofdstuk is zo geschreven dat je het apart kunt lezen. Sommige inzichten en tips worden meerdere keren beschreven omdat het op meerdere aspecten en meerdere momenten van je rouwproces van toepassing kan zijn.

Lees vooral de hoofdstukken die voor jou (op dit moment) relevant zijn. En gebruik de tips die jou aanspreken.

Achter in het boek vind je praktische informatie.

In verband met de leesbaarheid is alles in de jij-vorm en de hij-vorm geschreven.

Waar hij en hem staat kun je ook zij en haar lezen wanneer het een dochter, vrouwelijke werknemer, echtgenote, vriendin etc. betreft.

Waar jij, jou en jouw staat kun je ook jullie lezen.

Inhoud

Waarom dit boek? .....
Leeswijzer .....
HOOFDSTUK 1 5
Je bent je baby verloren 5
HOOFDSTUK 2 10
Babyverlies en verdriet 10
HOOFDSTUK 3 17
De roze wolk uiteengespat 17
HOOFDSTUK 4 26
De periode na het afscheid 26
HOOFDSTUK 5 33
Babyverlies en relaties 33
HOOFDSTUK 6 46
Babyverlies en je andere kinderen 46
HOOFDSTUK 7 54
Terugkeren naar het werk 54
HOOFDSTUK 8 61
Verborgen verdriet 61
HOOFDSTUK 9 66
Bijzondere dagen en feestdagen 66
BABYVERLIES IN JE NAASTE OMGEVING 70
Hoofdstuk 10 71
Babyverlies en rouw in je omgeving 71
HOOFDSTUK 11 77
Dan hoor je dat de baby is overleden… 77
HOOFDSTUK 12 85
Babyverlies en je relatie met de ouders 85

Hoofdstuk 13 93
Rouw op de werkvloer 93
HOOFDSTUK 14 107
Verborgen leed 107
HOOFDSTUK 15 112
Feestdagen en rouw 112
HOOFDSTUK 16 116
Over Leonie 116
Bronvermelding 118
Praktische informatie 120
Zwangerschapsfotografen 120
Afscheid en uitvaartzorg 122
Afscheidswiegjes 124
Rouw- en afscheidsfotografen 126
Urnen, gedenksteen of gedenkmonument 129
As-sieraden (customer made) 132
Herinneringsboxen 134
Cadeaus voor een kennismaking en afscheid in één 135
Invulboeken 136
Workshops ter ondersteuning aan het rouwproces 138
Rouwbegeleiding 139
Hulpverlenende instanties, stichtingen en lotgenotencontact 141
Interessante boeken 144
Interessante boeken voor kinderen 146
Lijst met tips en (hulp)taken 148
Mijn dank gaat uit naar… 165
Nawoord 166

HOOFDSTUK 1

Je bent je baby verloren

Wanneer je je kind verliest moet je hard werken om je leven weer in de hand te nemen en jezelf toe te staan gelukkig te zijn. Helaas krijg je niet altijd de hulp en steun die je nodig hebt om dit verlies een plek te geven en de draad weer op te pakken.

Het verlies van een kind is een onderwerp waar niet makkelijk over wordt gepraat. En daardoor is het ook heel lastig om de steun en hulp te krijgen waar je zo naar op zoek bent.

Dit boek heb ik geschreven om jou (en je naasten) die steun en hulp te bieden die zo nodig is. Het bevat tips, inzichten en handvatten waar je direct mee vooruit kunt.

Het verlies van je baby…

Irene Otto van **praktijk Janna** omschrijft in haar e-boek **Een miskraam, En nu? 7 inzichten die je verder helpen** (2016, p 3) een miskraam als een bio-psycho-sociale ervaring. En zo beschouw ik ook het verlies van een (ongeboren) baby. Je verwachtte een baby, je zag een toekomst met je kind en toen was daar dat abrupte en een niet verwacht afscheid.

Een ingrijpende gebeurtenis die invloed heeft op alle facetten van je leven:

- je relaties;
- je fysieke en mentale gezondheid;
- je welzijn;
- je functioneren.

Deze facetten hangen nauw met elkaar samen en beïnvloeden en/ of versterken elkaar (Otto, 2016, p 3).

Het verlies van je baby behelst dus meer dan verdriet om het verlies alleen. Rouw uit zich op de volgende manieren:

- **Wisselende gevoelens** zoals: *somberheid, boosheid, jaloezie, opluchting, ongeloof, hoop, moedeloosheid, schuldgevoelens, eenzaamheid, angst, ontreddering...*

- **Lichamelijke klachten** zoals: *gespannen spieren (spierpijn), minder eetlust, vermoeidheid, slecht slapen, onrust, overmatige activiteit, hoofdpijn...*

- **Cognitieve klachten** zoals: *verminderde concentratie, vergeetachtigheid, snel overprikkeld zijn, moeilijker beslissingen kunnen nemen, moeilijker besluiten kunnen nemen...*

- **Psychosociale aspecten** zoals: *het uit de weggaan van contacten, niet alleen kunnen/ durven zijn, moeite hebben met sociale omgang, terugtrekken, in zichzelf keren…*

Bovenstaande reacties zijn een *normale* reactie op een *abnormale situatie.* Maar die wel een enorme weerslag hebben op je gezondheid, je welzijn, je functioneren en je omgang met anderen.

De impact van het verlies…

Dit verlies krijgt niet altijd de aandacht die het verdient. Mensen die een dergelijk verlies niet hebben meegemaakt kunnen zich niet voorstellen wat het verlies van een baby werkelijk met je doet. Hoe dit doorwerkt in je dagelijks functioneren en in je "*zijn*".

Het verlies van je baby is een confrontatie met intens verdriet, wisselende gevoelens en zoeken naar de zin en de betekenis van het lot dat je is overkomen. *Je moet zoeken naar een nieuw evenwicht waarin je kind een plek heeft. Wetende dat de rouw en het verdriet nooit over zal gaan.*

Er is namelijk geen moment waarop het verlies verwerkt is. Je baby is altijd een onderdeel van jou en je gezin, ook al is het lijfelijk niet (meer) aanwezig. *Je rouwt om het verlies van je baby en je rouwt om alles dat je niet met deze baby zal meemaken.*

Als je nog andere kinderen hebt verliezen zij een broertje of zusje. Wanneer je eerste kindje overlijdt en je later nog een kind krijgt, is er altijd het broertje of zusje dat niet meer leeft.

Maar ook je andere familieleden en de andere mensen in je omgeving zullen in meer of mindere mate geconfronteerd worden met het verlies van jouw baby. En bij tijd en wijle geconfronteerd worden met de rouw die dit verlies met zich meebrengt. Als opa, oma, oom, tante, werkgever. Ieder op zijn eigen manier.

De band die jouw naasten met de baby hebben, bepaalt in zekere zin de rouw en het verdriet. Het verlies van je baby grijpt in op iedereen die een band heeft met de baby. Het zet ieders leven op de kop en laat zijn sporen na.

Rouwen om je overleden baby behelst dus meer dan het leren omgaan met het gemis. Je moet leren te leven zonder jouw baby. Je moet weer leren te genieten, te dromen en gelukkig te zijn. Maar wellicht moet je ook in het reine komen met:

- de beslissing om de zwangerschap af te breken.
- de gevoelens die zwangeren in je omgeving bij je oproepen.
- de gevoelens die ouders met kinderen bij je oproepen.
- de omgang met zwangeren en ouders met kinderen.
- het vooruitzicht dat er geen kinderen (meer) komen.

Tips

- **Besef dat rouwen zich op verschillende manieren uit:** wisselende gevoelens, cognitieve klachten, fysieke klachten en psychosociale aspecten. Dit is normaal maar beïnvloedt wel je gezondheid (mentaal en fysiek,) je dagelijks functioneren, je omgang met anderen en je welzijn.

- **Wees je ervan bewust dat rouwen tijd en energie vergt**. En dat je hard moet werken om weer in balans te komen. Er weer bovenop te komen. Zorg er dus voor dat je alle energie die je hebt stopt in hervinden van perspectief.

- **Zoek psychische of geestelijke ondersteuning bij het ondergaan van het rouwproces en het hervinden van perspectief en levensgeluk**. Bij het zoeken naar zingeving. Bij het zoeken naar de zin van het leven. Bij het vinden van vergeving en aanvaarding van je keuzes en/ of gevoelens.

Onze dochter was gezond. Totdat ik een infectie kreeg en daarbovenop ook nog een ongeluk. Van de een op andere dag, zag haar toekomst er geheel anders uit. Een fantastische zwangerschap eindigde in een drama.

We werden voor de keuze gesteld om de zwangerschap te beëindigen of uit te dragen. Eén ding stond vast. Ze zou gehandicapt zijn en de kans op een menswaardig bestaan was nihil.

We kozen ervoor om haar te laten gaan. Gaven haar het recht om te sterven. Er werd een datum afgesproken waarop de zwangerschap zou worden beëindigd. De dag voor de bevalling, werd ik overmand door twijfel. Ik wilde haar nog niet laten gaan. Kon haar nog niet loslaten.

Alsof mijn dochter het aanvoelde, zo reageerde ze op mij. En toen besefte ik dat ik haar al die dagen niet meer had gevoeld. Mijn meisje dat zo aanwezig was in mijn buik. Die zo levendig trappelde… al die dagen was het stil. Tot dit moment.

Ik voelde hoe zij met haar lijfje tegen mijn hand ging liggen en overleed. Ik was opgelucht dat ik de beslissing niet had hoeven nemen. Verdrietig om haar heengaan maar opgelucht dat haar een mensonwaardig en mogelijk pijnlijk leven bespaard was gebleven.

Ik had het zwaar met mensen in mijn omgeving die niet snapten dat wij om onze dochter rouwden. We hadden toch zelf besloten om de zwangerschap af te breken? Alsof het onmenselijke besluit, dat duivelse dilemma van een keuze tussen twee kwaden, er niet toe deed. Alsof we niet handelde uit liefde maar uit gemak.

Voor mij hielp het dat mijn dochter overleed voordat ik de zwangerschap eindigde. Maar vaak vraag ik mij af hoeveel ouders er zijn die wel deze beslissing hebben moeten nemen? Dit duivelse dilemma?

HOOFDSTUK 2

Babyverlies en verdriet

Het verdriet om het verlies van je baby is onmenselijk groot. Je bent vader of moeder maar in stilte. Je hebt een hart vol liefde maar staat met lege handen. Je toekomst is in één keer anders. Geen kraamfeest maar een afscheid.

Rouwen…

Rouwen kost tijd en energie. Je moet hard werken om het verlies een plek te geven in je leven zodat je (daarna) weer durft door te gaan met je leven. Rouwen is een dagtaak. Te vaak wordt gedacht dat rouwen om je baby een proces is dat uiteindelijk wordt afgesloten op het moment dat het verlies verwerkt is. Helaas is er geen eindpunt voor rouw. En nee, rouwen verloopt niet volgens een vastomlijnd patroon. En ja, iedereen rouwt op zijn eigen manier (Otto, 2016, p 7).

Theorieën en modellen van rouw

Volgens Elisabeth Kübler-Ross bestaat het rouwproces uit vijf fases die elkaar opvolgen:

1. Ontkenning*; je kunt het niet geloven en wilt het niet geloven dat je kind is overleden* (afwijzen).
2. Woede; *je bent ontzettend kwaad over wat je is overkomen of overkomt en dit uit je. Vaak ook wijs je een schuldige aan.*
3. Onderhandelen en vechten; *je probeert door het doen van beloftes en het stellen van doelen het verlies onder ogen te zien.*
4. Depressie; *je bent intens verdrietig. Je ziet de zin van het leven niet meer. Je sluit je af voor je omgeving. Wil niemand onder de ogen komen.*
5. Aanvaarding; *je accepteert het verlies van je kind en je pakt je leven weer op* (Wikipedia, z.d.).

Manu Keirse spreekt in zijn boek **Helpen bij verlies en verdriet** (2020) over *rouwarbeid* en het *vervullen van vier rouwtaken*. Ouders die hun baby verliezen hebben de volgende taken te vervullen:

1. De werkelijkheid van het verlies van hun baby onder ogen zien.
2. De pijn van het verlies van hun baby aanvaarden.
3. Aanpassen aan de wereld zonder hun baby.
4. Hun baby herinneren en weer leren genieten van het leven zonder de baby.

William Worden beschrijft het rouwproces, net als Manu Keirse (2020), als *het vervullen van vier rouwtaken*. Volgens William Worden hebben ouders die hun baby zijn verloren het volgende te doen:

1. Het aanvaarden van de realiteit van het verlies van hun baby.
2. Het doorleven van de pijn en het verdriet.
3. Het aanpassen aan een leefomgeving zonder hun baby.
4. Het bewaren van de herinnering aan hun baby en het leven weer oppakken (Praktijk den Uijl, z.d.)

Bovenstaande modellen suggereren dat rouw volgens een vast patroon en volgorde verloopt. Dat het uiteindelijk leidt tot aanvaarding van het verlies van je baby en je je leven weer gaat oppakken. Dat het verlies is verwerkt zodra je de fase van aanvaarding hebt doorlopen. Maar dat is onjuist. De taken geven weer wat je als rouwende ouder te doen hebt. Het geeft weer hoe je rouw en verlies van je baby verweeft in je leven (Keirse, 2020, Praktijk den Uijl, z.d., Steun bij verlies, z.d.).

Volgens Johan Maes daagt rouw je uit om het verlies te verweven met wie je bent. Je moet je leven gaan aanpassen aan *het gat* dat het verlies van je kindje geslagen heeft. En dat is een levenslang proces. Want *de leegte* dat je kindje achterliet, zal nooit ingevuld worden door een ander kindje.

Ook is het volgens Johan Maes volstrekt normaal en gezond dat je na jaren nog steeds het verlies en het verdriet (soms) voelt (Steun bij verlies, z.d.) Ook al heb je je leven weer opgepakt. Maak je weer plannen. Ben je weer gelukkig. Heeft je kind een broertje of zusje… etc.

Johan Maes praat liever over *een duaal procesmodel*. Een model waarin je als rouwende ouder heen en weer slingert tussen herinnering; *de confrontatie met het gemis van je baby,* en herstel; *het aanpassen aan een leven zonder je baby.* (Steun bij verlies, z.d.).

Ik omschrijf rouw als *het vinden van een nieuw evenwicht en perspectief na een groot verlies.* Een proces waarin je heen en weer moet slingeren tussen stilstaan bij het verdriet en afleiding zoeken. Waarbij ik het verlies van je baby vergelijk met het hebben van een litteken. De scherpe pijn en scherpe lijnen nemen met de tijd af maar verdwijnen nooit helemaal. Op onverwachte momenten is de pijn weer (even) heftig aanwezig. Je moet leren leven met dit litteken en ervan leren houden.

Tips

- **Realiseer je dat rouwen energie kost**. Wees erop voorbereid dat rouwen mentaal en fysiek veel van je vraagt. **Rouwen doe je er niet even bij. Het is een dagtaak.** Het is dus heel normaal dat je je doodmoe kunt voelen (Keirse, 2020).

- **Leer jezelf te ontspannen door middel van ontspanningsoefeningen**. Verdriet en piekeren hebben een negatieve invloed op het inslapen en doorslapen. Het roept spanning op. Door ontspanningsoefeningen help je en leer je je lijf te ontspannen en gedachten 'los te laten'. Op internet zijn talloze video's met ontspanningsoefeningen te vinden. Ook zou je een cursus meditatieve yoga of mindfulness kunnen volgen.

- **Zorg voor dagritme**. **Probeer steeds op hetzelfde tijdstip op te staan en steeds op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan**. Rust en regelmaat helpen fysiek en mentaal te herstellen. Een goede nachtrust kun je stimuleren door regelmaat. Structuur en regelmaat helpen het piekeren te verminderen en leiden ook af. Minder piekeren helpt bij het in- en doorslapen.

- **Wees je ervan bewust dat rouwen niet volgens een vast patroon verloopt.** De rouwfases en/ of het vervullen van rouwtaken verlopen voor iedereen anders. Je slingert tussen stil staan bij het verlies en afleiding zoeken en aanpassen aan het leven zonder je baby. **Ook is er geen eindpunt voor rouw.** Ook al heb je je leven weer opgepakt. Ben je weer gelukkig. Heb je dromen… Er zullen altijd momenten zijn waarop je wordt overvallen door verdriet om het gemis van je kind. Dat is volstrekt normaal (Otto, 2016, Keirse, 2020, Steun bij verlies, z.d.)

Na de uitvaart van onze kinderen, deden mijn lichaam en mijn hoofd zeer en voelde ik mij uitgeput. Ik sliep slecht in en werd om de haverklap wakker. Wanneer 's morgens de wekker ging, was ik doodmoe. Had geen energie om iets te ondernemen en de minste inspanning kostte mij ook nog eens enorm veel energie. En dit gold ook voor mijn man.

Een 'vakantie' waarin mij man en ik de tijd namen om te praten over de zwangerschap, de bevalling, het afscheid en toegeven aan slaap door het doen van 'dutjes' zorgde voor een verandering. Ook het steeds op hetzelfde tijdstip naar bed gaan en opstaan en structuur in mijn dag, hielpen ons. We ontdekten dat een goede nachtrust, structuur en afleiding een weldaad waren voor zowel ons fysieke als mentale gestel.

Assertief zijn

Iedereen rouwt op zijn eigen manier. In zijn boek Helpen bij verlies en verdriet, onderscheidt Manu Keirse (2020), twee stijlen van rouw:

1. De **intuïtieve manier van rouwen** waarbij de rouwende zich meer laat leiden door het gevoel; gevoelens uiten, gevoelens bespreken, symbolen en rituelen.
2. De **instrumentele manier van rouwen** waarbij de rouwende zich meer laat leiden door het verstand; praktische zaken rondom het overlijden en de uitvaart regelen.