

Weer thuis met lege handen

Nu u weer thuis bent begint u steeds meer te beseffen dat u zonder deze baby verder moet. De komende maanden, misschien wel jaren, zult u veel verdriet, pijn en leegte beleven bij de gedachten aan uw baby en alles wat er gebeurd is. Veel vragen en tegenstrijdige gevoelens zullen u overvallen. Met deze informatie trachten wij u enigszins verder te helpen, u wegwijs te maken en u aan te moedigen uw verdriet te uiten om zo het verlies te verwerken. De thema's die wij 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 baby is de moeilijke periode die u doormaakt zeker niet afgesloten. Vaak begint nu pas de zwaarste tijd. Aan de ene kant moet u leren leven met het verlies van uw baby, dit vraagt veel tijd en energie, en aan de andere kant vragen uw gezin, werk, en omgeving ook om aandacht. Het is begrijpelijk en normaal dat u het liefst rust wilt hebben, dat u geen zin hebt de draad weer op te pakken. Het is alsof u nu pas de leegte voelt, alsof het verdriet u nu pas overmant. Soms proberen ouders hun gevoelens te verbergen en storten ze zich weer op de dagelijkse bezigheden en doen ze alsof er niets aan de hand is. Wanneer u uzelf de ruimte gunt het verdriet te beleven en desnoods die ruimte opeist van anderen, kunt u het overlijden van de baby verwerken. U moet veel tijd nemen voor uzelf en leven naar 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. Sommige ouders willen voortdurend over hun verdriet en de baby praten, anderen juist niet en trekken zich helemaal in zichzelf terug. Weer anderen kunnen alleen maar huilen. Elk van dit soort reacties is volkomen normaal en begrijpelijk. Het is goed anderen te laten zien hoe u zich voelt. Als u droefheid kunt delen met iemand, kan het gemakkelijker zijn dit te dragen. Huilen is een goede manier om gevoelens te uiten die te sterk zijn om onder woorden te brengen. Verschillende gevoelens kunnen u in de war brengen, zo erg, dat u denkt dat u 'gek' wordt. Maakt u zich niet ongerust over deze gedachten, het is niet ongewoon dat u zich nu eens verdrietig of schuldig, dan weer kwaad of laconiek voelt. Er is u iets overkomen dat uw hele leven heeft verstoord, verwachtingen heeft tenietgedaan 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 voor het overlijden van uw baby.

Vragen

De meest brandende vraag die u bezig kan houden is: 'Waarom?' 'Waarom overkomt ons dit?' 'Waarom was de baby zo zwak?' 'Waarom laat God dit toe?' 'Waarom heeft dit kunnen gebeuren?' Een klein deel van uw vragen kunnen misschien beantwoord worden door het onderzoek (obductie) naar de doodsoorzaak. Op de vraag waarom juist uw baby stierf, zal nooit een antwoord komen. Er is geen antwoord op de vraag naar het overlijden. Gelovige mensen vinden troost in hun geloof, anderen wellicht in een andere levensovertuiging. Ook de vaststelling dat de dood een baby van pijn en leed verlost kan troost bieden.

Het gaat er niet om antwoord te geven op de 'waarom vraag'. Dat antwoord is er niet. Waar het wel om gaat, is het leren accepteren dat uw baby 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. Deweg naar een antwoord kan ook pijnlijk zijn omdat ouders, vooral moeders, zich vaak ten onrechte schuldig voelen aan het overlijden van hun kind. Het overlijden wordt soms ervaren als een straf. Hierover praten kan u helpen de zaken helderder en realistischer te zien. U zult nooit weten waarom u uw baby hebt verloren, maar zult altijd weten wat de baby voor u heeft betekend. Het is heel goed mogelijk dat uw baby is overleden nadat besloten is de behandeling te stoppen omdat verder behandelen zinloos was. Het verstandelijke weten dat het 'zo beter is' en de emotionele wens 'ik wilde dat mijn baby nog leefde' zijn moeilijk met elkaar te verenigen. Beide gedachten zullen heel lang naast elkaar blijven bestaan.

Reactie van ouders:

'Je zou kunnen zeggen dat we ons op de een of andere manier verantwoordelijk voelen voor wat is gebeurd, 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 tot God hem tot zich te 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 allebei

Na de geboorte van een doodgeboren baby of na het overlijden van een pasgeboren baby is de moeder vaak niet in staat te helpen bij praktische zaken die na het overlijden geregeld moeten worden. De vader staat hier meestal alleen voor. Hij regelt alle praktische dingen en lijkt soms niet zoveel last te hebben van verdriet. Veel (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. De mannen zelf (en de omgeving) vinden dat ze 'sterk' moeten blijven. Sommige vaders kunnen dan ook moeilijk praten over wat hen beweegt. Ze vluchten in het werk, in het organiseren van het huishouden of in het niets doen om zo hun gevoelens de baas te worden. 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 te maken. Ze willen hun vrouw als het ware beschermen. Ook dat kan een uiting zijn van gevoelens en blijik geven van het feit hoe moeilijk ze het hebben. Het is dus goed te weten dat mannen en vrouwen hun emoties op verschillende manieren en 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 het verlies, de leegte en het gemis samen te dragen. De vader beleeft en uit zijn verdriet vaak anders dan de moeder. Dit wil echter niet zeggen dat zijn gevoelens ten opzichte van de baby in mindere mate aanwezig zijn. Ook een vader ontwikkelt een band met zijn baby tijdens de zwangerschap, bevalling en de eerste dagen daarna. Deze gevoelens mogen niet onderschat worden, al zijn ze soms minder zichtbaar.

Ook al uit uw kind gevoelens op een andere manier, bijvoorbeeld via spel, verhaaltjes, tekeningen of gesprekjes onder elkaar of met u. Vertel hen op eenvoudige wijze wat er gebeurde. Vertel ze wat u voelt en laat ze vertellen wat zij voelen. Het is beter de vragen te beantwoorden dan ze in onzekerheid te laten. Welke voorstelling uw kinderen zich er ook bij maken, geef ze de kans op hun eigen manier het sterven van een nieuw broertje of zusje te beleven. Wanneer u de kinderen laat delen in wat u en het gezin is overkomen, houdt u mogelijkheden open om later steeds vrij over de overleden baby te kunnen praten.

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

Opmerkingen van een moeder:

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

Familie, vrienden, lotgenoten

Weer thuis 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, zo kunnen zij u helpen met praktische dingen, naar u luisteren en simpelweg aanwezig zijn. Het is goed als u uw behoefte duidelijk en eerlijk kenbaar maakt (zoals alleen gelaten te willen worden, geen behoefte hebben aan gezelligheid). Soms is een vakantie met de partner of een avondje uit een gezonde afleiding. Zo'n uitje kan u weer nieuwe kracht geven en een heilzame werking hebben. Voor buitenstaanders is het vaak moeilijk de juiste dingen te doen of te zeggen. Ze zullen nooit voelen wat u voelt. Daardoor kunnen ze zich soms wat onbeholpen gedragen en opmerkingen maken die u pijn doen, zoals 'gelukkig was jullie kind nog maar enkele dagen oud'; 'jullie zijn nog jong'; of 'gelukkig hebben jullie er nog één over'. In uw woonomgeving zult u terughoudendheid en verlegenheid bespeuren.

Soms krijgt u het gevoel dat u in de steek wordt gelaten of zelfs wordt gemeden. Daarom is het nuttig zelf de eerste stap te nemen en te laten weten hoe u het liefst behandeld wilt worden. Mensen die u meestal meer vanzelfsprekend aan zullen voelen, zijn ouders die in het verleden hetzelfde als u hebben meegemaakt. Deze ouders, lotgenoten hebben weinig uitleg nodig om te begrijpen wat er in u omgaat. Mogelijkheden om met zulke ouders in contact te komen, staan aangegeven op de laatste pagina van deze brochure.

Enkele ouders drukten hun ervaring als volgt uit:

'Het is 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 zolang we leven.'

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

Lichamelijke reacties

Naast alle emotionele problemen, uw verdriet en wanhoop voelt u ook lichamelijk de leegte en de pijn. Lichamelijke reacties, zoals naweeën, pijn door hechtingen, moedermelk en controle bij de gynaecoloog worden veelal door vrouwen 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. We praten 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 vragen op u af wat betreft lichamelijk contact met uw partner. Veel vrouwen hebben begrip, tijd en warmte nodig voordat ze weer zin hebben om te vrijen. Het gebruik van voorbehoedsmiddelen wordt soms als tegenstrijdig ervaren: leven verhinderen, nadat je een baby hebt verloren. Met deze gevoelens leren leven vergt veel energie en tijd.

De toekomst

Uw gedachten draaien in de eerste weken en maanden vrijwel voortdurend om uw verloren baby. Al in deze tijd is het mogelijk dat u zich afvraagt hoe het verder zal gaan ('kunnen we nog kinderen hebben?', 'durf ik een nieuwe zwangerschap aan?', 'met welke risico's moeten we rekening houden?'). Ook uw omgeving zal 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 gesprek met een arts bespreekt.

Gesprek na zes weken

In een gesprek dat vier tot acht weken na het overlijden van uw baby plaatsvindt met de neonatoloog (en eventueel een verpleegkundige) wordt u de gelegenheid gegeven over alle vragen die u bezig houden opheldering te vragen. Naast medische vragen is er ook ruimte om te vertellen hoe het emotioneel gaat. Dit gesprek kan u van streek maken omdat u opnieuw het ziekenhuis bezoekt en over dingen praat die in de eerste dagen na de bevalling plaatsvonden. Stel in dit gesprek ook die dingen aan de orde die u niet begrepen hebt, die u vreemd voorkomen of waarvan u niet weet aan wie u die moet vragen.

Het is handig om de vragen die u hebt op te schrijven en mee te nemen zodat u niets vergeet. Een ander aspect dat in het gesprek aan de orde zal komen is hoe uw verwachtingen ten aanzien van de toekomst zijn en of er kans op herhaling is. Wilt u opheldering over zaken als erfelijkheidsonderzoek, vruchtwaterpunctie, of zijn er andere zaken waarover u uitsluitel wenst, vraag het! Uw arts zal proberen u vragen zo goed mogelijk te beantwoorden.

Tot slot

Nog drie praktische dingen willen wij u in overweging geven:

Ten eerste: velen zullen komen met goed bedoelde adviezen. Toch zult u zelf, met uw partner, uw eigen weg moeten gaan. Wees niet bang om uw eigen keuzes te maken.

Ten tweede: veel ouders zijn erbij gebaat dingen die hen bezig houden 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 de omgeving.

Ten derde: wilt u toch liever met anderen dan uw directe omgeving praten, aarzel dan niet contact op te nemen met de huisarts, pastor, maatschappelijk werkende, zelfhulporganisatie of met ons. Het zal nog veel tijd en energie vergen voordat uw verdriet naar de achtergrond is geschoven, vrijwel dagelijks zult u terugdenken aan uw overleden baby. Elk jaar opnieuw zal de geboorte- en sterfdag van uw baby een emotionele dag blijven. Veel ouders zeggen dat hun leven niet meer zo is als voor het overlijden van hun baby. Velen vinden ook dat het terugdenken aan hun baby een droevige maar zeer kostbare herinnering is.

Laatst bijgewerkt op 25 oktober 2021