

Voor **familie en vrienden**



stille levens

Kenniscentrum Babysterfte

"Ik wist mij geen raad: het eerste kind van mijn zusje was overleden, na een voldragen en zeer gewenste zwangerschap. Ik had geen idee hoe ik haar moest helpen om met dit hele grote verdriet om te gaan. Helemaal niet omdat ik zelf nog maar pas bevallen was van een gezond meisje. Een meisje dat wel leefde. We hadden samen zo veel plannen gemaakt om met zijn vieren leuke dingen te gaan doen." **Eveline**



Inhoud

Inleiding	7
1. Als je hoort dat de baby is overleden	8
1.1 Hun rouw begrijpen	9
Dromen in duigen	
Weinig begrip	
Herinneringen maken	
1.2 Uitingen van rouw	15
Lichamelijke klachten	
Uiten van emoties	
Verschil tussen mannen en vrouwen	
1.3 Jouw eigen rouw en verlieservaring	18
Rouw en grootouders	
Rouw en kinderen	
2. Wat kun je wel en beter niet doen?	22
2.1 Wat je beter niet kunt zeggen of doen	24
2.2 Balans tussen steunen en opdringen	26
2.3 Praktische hulp bieden	29
2.4 Niet zomaar spullen opruimen	30
2.5 Huilen mag	31
2.6 Als er meer kinderen in het gezin zijn	32
2.7 Zwangerschap en bevalling bij anderen	33
2.8 Ingewikkelde relaties	35
3. De langere termijn	36
Blijf de naam van de baby noemen	
Een nieuwe zwangerschap	
4. Stille Levens Verlanglijst	41
Stille Levens	44
Over ons	
Brochures	
Doneer aan Stille Levens	
Disclaimer	46



Inleiding

Het overlijden van een baby is, ongeacht de duur van de zwangerschap, een enorme schok. Het is een van de meest ingrijpende verliezen waarmee een mens te maken kan krijgen.

Deze brochure is geschreven voor familieleden, vrienden en collega's van ouders van wie hun baby is gestorven rondom de geboorte. We hopen dat de brochure je kan helpen bij het omgaan met hun verdriet. Het kan je handvatten geven hoe je deze ouders tot steun kunt zijn. Behalve ouders hebben ook omstanders – familie en vrienden – hun eigen emoties en die mogen en moeten er ook zijn. Het allerbelangrijkste is om hierover in gesprek te blijven, te communiceren.

De inhoud van deze brochure is gebaseerd op literatuur en ervaringsdeskundigheid van ouders. Stille Levens, het kenniscentrum babysterfte, heeft al deze informatie verzameld en gebundeld. Op de website en in diverse brochures kun je lezen waarmee ouders te maken krijgen als hun baby overlijdt.

Het kan zijn dat je zelf deze brochure gevonden hebt. Het kan ook zijn dat je binnen je familie- of vriendenkring ouders hebt die jou deze brochure hebben gegeven. De inhoud van deze brochure is erop gericht meer begrip te genereren rond het verdriet en de rouw die ouders ervaren.

In de brochure wordt altijd het enkelvoud 'baby' gebruikt. Daarnaast wordt de 'hij'-vorm gebruikt waar uiteraard ook 'zij' kan worden gelezen. Deze brochure komt niet in de plaats van de ondersteuning door professionals.

Kijk voor meer informatie over Stille Levens op www.stillelevens.nl



1. Als je hoort dat de baby is overleden

Het overlijden van een baby voor, tijdens of na de geboorte is een intens verdrietige en zeer ingrijpende gebeurtenis. Wanneer je zo'n bericht krijgt, kun je hierdoor diep geraakt worden. Mocht je daarnaast ook nog eens deze ouders goed kennen – omdat ze familie, vrienden of collega's van je zijn – kan dit extra bij je binnenkomen. Geboorte en overlijden horen niet samen te gaan. Dat roept hevige emoties op.

Misschien werd je door een van de ouders gebeld of kreeg je een berichtje. Hoewel je het zelf niet meemaakt besef je waarschijnlijk heel goed hoe groot hun verdriet moet zijn. Misschien weet je niet hoe je je moet inleven in het verdriet en verlies van deze ouders.

'Ik moest googelen om te zien hoe groot haar baby was. Nog heel klein, dus zo groot kon het verdriet toch niet zijn? Toen ik haar zag op de begrafenis waren zij en haar man helemaal kapot. Hoe kon ik weten dat de impact zo levensgroot was.' – Erik

Misschien schiet even door je hoofd: dit had mij ook kunnen overkomen.

'Ik had mijn beste vriendin de vorige dag nog gezien. Alles was in orde. Toen ik hoorde dat de baby kort na de geboorte was overleden, was ik diep geschokt en verdrietig. Maar ik voelde vooral angst. Ik had nooit gedacht dat dit kon gebeuren. Zo'n dramatische gebeurtenis had ik nooit van zo dichtbij meegemaakt.' – Catlijn



Realiseer je dat jij niet de enige bent aan wie zij het slechte nieuws zullen moeten vertellen. Ze zijn in shock, diep verdrietig en worden daarbij ook nog geconfronteerd met de reacties van anderen. Deze reacties kunnen belastend zijn. Wees je daar bewust van. Probeer niet te veel vragen te stellen en toon je medeleven. Ook op lange termijn hebben ze je steun en troost nodig. Er is dus tijd genoeg. Vraag wat iemand er op dit moment over kan en wil vertellen en probeer hierbij vooral te luisteren. Het gaat om hen en niet om jouw eigen emoties. Het laatste dat ouders nodig hebben, is een vriend of familielid die zij zelf moeten troosten, aanhoren of ondersteunen. Laat weten dat je in gedachten bij hen bent en dat je voor ze klaarstaat. Kijk op welke manier je daar op eigen initiatief vorm aan kunt geven. Het is voor ouders vaak moeilijk zelf om hulp te vragen.

1.1 Hun rouw begrijpen

Het overlijden van een baby rondom de geboorte is voor ouders een van de ergste gebeurtenissen in hun leven. Voor rouw zijn geen regels. Ieder rouwt op zijn eigen individuele manier. Juist daarin kan tegelijkertijd zoveel eenzaamheid schuilen. Voor de buitenwereld is niet altijd zichtbaar wat de impact van het verlies is. Er is geen eindpunt aan de rouw. Het verlies blijft onderdeel uitmaken van hun leven. Op den duur ontstaat er iets dat je het beste kunt omschrijven als 'een nieuw normaal leven'.

Rouw is razend ingewikkeld. Het kent geen vast tijdsfad en verloopt in golven. Vaak is het voor de ouders de eerste keer in hun leven dat ze zulke intense gevoelens ervaren. Rouw betekent chaos en een emotionele achtbaan. Ze begrijpen zichzelf niet meer, kunnen de andere ouder soms niet begrijpen en missen het begrip van hun naaste omgeving. Het kan helpend zijn wanneer jijzelf ook de ervaring hebt met wat het betekent als je naaste iemand verliest. Maar omdat deze jonge ouders over het algemeen veel jonge mensen in hun omgeving hebben, die zelf



nog niet van dichtbij in aanraking zijn geweest met ingrijpende verliezen, is het niet altijd even makkelijk om begrip te krijgen. Maar ook als er ervaring met de dood in de omgeving is, dan betekent dit niet dat je dan weet hoe het is om een baby te verliezen. Begrip hebben voor een rouwende ouder vraagt dat je je vooral in hem of haar te probeert te verplaatsen. Daarbij kan het helpen als er kennis is van rouw, maar dat moet vooral niet op de voorgrond staan. De behoefte van ouders aan begrip eindigt niet met een paar maanden.

'Nova was een paar jaar geleden overleden. Ik had een periode van te hard werken achter de rug en merkte dat ik ineens weer heel erg veel met onze dochter bezig was. Ik voelde mij zo kwetsbaar en ook gefrustreerd: was ik nou nog steeds niet klaar met rouwen?. Ik was er moedeloos onder dat ik na al die jaren van hard werken aan mijn rouw toch weer een terugslag leek te hebben.' – Willeke

Blijf met de ouders communiceren. Liever aangeven dat je geen idee hebt hoe je om moet gaan met deze situatie dan te zwijgen. Liever samen zwijgen, maar bij elkaar zijn, dan afstand houden uit angst om het verkeerde te doen of te zeggen. De kans is namelijk best groot dat de omgeving het verkeerd doet. Rouwende ouders zijn namelijk bepaald niet de makkelijkste mensen: er is heel veel verdriet dus ook veel (over) gevoeligheid. Zolang de omgeving zich daar maar bewust van is, worden heftige reacties op 'het verkeerde' niet persoonlijk genomen en dat draagt bij aan een open communicatie en aan blijven vertrouwen.

Er wordt vaak gedacht dat het verdriet groter is naarmate de zwangerschap langer heeft geduurd. Het verlies van een baby rondom of na de geboorte wordt soms als 'erger' gezien dan het verlies van een baby enkele weken tot maanden voor de uitgerekende geboortedatum. Dat is klopt niet altijd. De rouw en



het verdriet die ouders doormaken na het verlies van hun baby tijdens de zwangerschap kunnen even intens zijn als bij ouders die hun baby verliezen kort voor of na de geboorte.

'De pijn heeft een krater in mijn ziel geslagen. Soms komt die pijn omhoog, zeker als mijn vrienden niet begrijpen hoe belangrijk Daan voor mij geweest is. Ook al was ik 'pas' 6 maanden zwanger toen hij in mijn buik overleed, hij heeft mij moeder gemaakt. Hij is er echt geweest.' – **Linda**

Omgaan met iemand die rouwt en voor wie de wereld voorgoed is veranderd, is niet eenvoudig. Mensen die rouwen zijn moeilijk te 'lezen'. Verdriet en rouw kunnen soms onvoorspelbare reacties bij mensen uitlokken. Neem deze reacties niet persoonlijk. Verdriet en rouw komen op de meest onvoorspelbare momenten voorbij en kunnen door van alles worden opgeroepen. De intensiteit ervan is ook voor de ouders zelf niet altijd voorspelbaar. Verdriet en rouw komen in golven omhoog en daardoor lijkt het soms of je het simpelweg niet goed kunt doen. Dat is bijzonder ingewikkeld. Het verduren van het verdriet van de ander is geen gemakkelijke opgave. Maar als het je lukt om 'erbij' te blijven, om met de ouders mee te blijven lopen, dan kun je veel voor hen betekenen.

Lukt het je niet om volledig begrip te hebben voor de rouwende ouder in je omgeving, dan is dat geen schande. Voor sommige is het een niet te volbrengen taak. Dan mag je ook een beetje afstand nemen. En het eventueel later weer proberen. Of nog beter: praat hierover. Vertel hoe moeilijk je het vindt om de rouwende ouder te ondersteunen omdat je tegen je eigen grenzen aanloopt. Die grenzen zijn geen grenzen van liefde en vriendschap maar wel van het vermogen om te kunnen helpen: twee verschillende zaken.

Voor ouders betekent het overlijden van hun baby doorgaans een cruciale wending in hun leven. Alles komt in een ander



perspectief te staan. Niets is meer wat het was. Er zal naar een nieuwe balans moeten worden gezocht. Familie en vrienden doen er goed aan om niet te verwachten dat de draad van het leven daarvoor gemakkelijk opgepikt kan gaan worden. Daarmee doen ze ouders en ook hun eeuwig gemiste kind te kort. Vanaf het moment van overlijden is hun leven voor altijd opgedeeld in een 'voor' en 'na' het overlijden van hun baby. Er zijn ook ouders die de behoefte voelen om de draad van het dagelijks leven zo snel mogelijk weer op te pakken. Dit betekent niet dat het verdriet 'over' is. Rouw is grillig en kiest zijn eigen weg.

Wil je meer weten en meer lezen over rouw, kijk dan op onze website www.stillelevens.nl

Je vindt hier ook een overzicht van geschikte boeken en films. Daarnaast is er een speciale Spotify-lijst met muziek. Muziek kan soms beter iets overbrengen dan woorden.

Dromen in duigen

Ouders rouwen niet alleen om het verlies van hun baby. Nee, er is ook rouw omdat hun dromen en fantasieën die ze hadden over het leven met hun kind in duigen vallen. Dit wordt ook wel 'verlies van de toekomst' genoemd. Het zien van andere zwangere vrouwen, pasgeboren baby's en kinderen die de leeftijd hebben die hun overleden baby nu ook zou hebben (bijvoorbeeld van een moeder van de zwangerschapsgym- of yoga), kunnen een levenslange pijnlijke herinnering zijn. Op elk moment kan het verdriet de kop opsteken, ook jaren na het overlijden.

'In gedachten had ik Julian al opgegeven voor voetbal, had ik al bedacht hoe we samen boomhutten zouden gaan maken en samen zouden gaan skiën. Al die dromen spatten uiteen toen hij drie dagen na zijn geboorte overleed. Ik had geen idee waar ik heen moest met dat gevoel.' – **Bram**



Weinig begrip

Er zijn situaties waarin het voor ouders soms moeilijker is om begrip te krijgen. Bijvoorbeeld als zij het moeilijke besluit hebben genomen hun zwangerschap te beëindigen omdat hun baby een ernstige afwijking bleek te hebben. Of als de baby deel uitmaakt van een meerling, waarvan een of meer kinderen nog in leven zijn. Of als ouders een baby verliezen en daarna kinderloos achterblijven. Voor ouders die te maken hebben met een zwangerschapsafbreking of het verlies van (een deel) van een meerling hebben wij aparte brochures, te vinden op onze website (publicatie 2020).

'Ik was behoorlijk in de war: ik was zo verdrietig en eigenlijk nog in shock over het overlijden van Finn en tegelijkertijd had ik zoveel gevoelens van trots en blijdschap over Luuk. Het leek zo oneerlijk dat ze niet allebei mochten leven. Hoe kon ik zoveel schoonheid in mijn armen wiegen en mij gelijktijdig ook zo dor en leeg voelen?' – Neelie

Jonge ouders krijgen soms te horen dat er nog tijd genoeg is voor een nieuwe baby. Of dat het een volgende keer vast goed gaat. Dit zijn bijna altijd goedbedoeld opmerkingen, met de bedoeling om te troosten. Deze opmerkingen komen voort uit hoop en uiteraard is het uitspreken van hoop goed bedoeld. De waarheid is dat we niet weten of het een volgende keer goed zal gaan. Er is geen garantie. Daarom zijn dergelijke opmerkingen, hoe goed bedoeld ook, pijnlijk en niet troostend.

Herinneringen maken

Ook al heeft de baby niet of maar kort geleefd, het is belangrijk om herinneringen te maken. De meeste ouders willen graag tastbare herinneringen maken, bewaren en deze koesteren. Je kunt hierbij denken aan tastbare aandenkens uit het ziekenhuis, foto's of kleertjes. Daarmee geven zij vorm aan het bestaan van hun overleden baby. Soms krijgen de herinneringen een



speciale plek in huis, bijvoorbeeld met een altaartje of speciale kast of plank. Vaak wordt er bijvoorbeeld een herinneringsdoos of -album gemaakt.

'Ik had er drie maanden over gedaan om een album te maken na het overlijden van Carel. Wat vond ik het heerlijk toen ik vele jaren na zijn overlijden de vraag kreeg van een vriendin: mag ik zijn album nog eens zien. Alsof hij op die manier weer tot leven kwam. Zij gaf aandacht aan zijn bestaan door te erkennen dat dit kind ook bij mijn gezin hoort.' – **Jeannette**

Als familie en vrienden kun je ook bijdragen aan die herinneringen. Misschien vragen ouders je om langs te komen om de baby te zien of het afscheid bij te wonen. Dit is een vorm van welkom heten en tegelijkertijd samen afscheid nemen. Tekenen van aandacht, medeleven en liefde door middel van het sturen van een kaart, een mailtje, een whatsappje, een bloem, een tekening, een gedichtje zijn onderdeel van de tastbare herinneringen aan hun baby. Het kan allemaal bijdragen aan het zich gesteund en geholpen voelen door hun omgeving.

Het kan zijn dat je het te confronterend vindt om in te gaan op de uitnodiging om de baby te zien of om de uitvaart bij te wonen. Voor veel mensen zal het een eerste keer zijn dat zij bij het afscheid van een baby zijn. Ook hierbij is het belangrijk om je te uiten. Kun je het echt niet opbrengen, spreek dit dan uit. Misschien kun je zo samen met de ouders tot een oplossing of een compromis komen. Hou er wel rekening mee dat er voor de ouders eigenlijk niets belangrijkers is dan hun kind en hun verdriet. De kans is daarom groot dat er weinig begrip zal zijn. Probeer toch om te blijven communiceren en uit te spreken dat jij begrip hebt – ook al voel je op dat moment niet hun begrip.



'Ik had het er heel moeilijk mee dat mijn beste vriendin, die ik al zoveel jaren kende, aangaf dat zij niet naar het afscheid van mijn Ruben kon komen. Ze vond het te heftig en het deed haar te veel pijn om met haar onvervulde kinderwens geconfronteerd te worden. Zei ze. Heel verdrietig, maar ja, uiteindelijk vond ik het wel best. Ik kon haar verdriet er niet bij hebben en had genoeg aan mijzelf. Later hebben we er nooit meer goed over gepraat en dat steekt mij nog steeds.' – **Jacqueline**

Voorbeeldbrief

Stille Levens heeft voor ouders een voorbeeldbrief opgesteld die zij in de allerprilste periode aan familie en vrienden kunnen geven. Bijna niets is zo persoonlijk als rouw en verdriet. De brief is uitdrukkelijk een voorbeeld van hoe ouders hun familie en vrienden kunnen informeren en betrekken. De brief is apart te downloaden via onze website.

1.2 Uitingen van rouw

Als je zelf ervaring hebt met een ingrijpend verlies, herken je wellicht het gevoel geschokt en verdoofd te zijn. Mensen die rouwen voelen veel verschillende soorten emoties en reacties die elkaar in willekeurige volgorde opvolgen en afwisselen. Hevig verdriet, huilen, rusteloosheid, angst, woede, schuldgevoel, schaamte, somberheid en gevoelens van depressie evenals het verlies van (zelf)vertrouwen; deze gevoelens komen in willekeurige volgorde en vaak op onvoorspelbare momenten voorbij. Besef dat dit gezonde reacties zijn op een verschrikkelijke gebeurtenis.



'Mijn eten was smakeloos, terwijl ik voor het overlijden van Jamal zo kon genieten van koken en lekker eten. Ik at omdat ik vond dat de motor van mijn lichaam moest blijven branden, maar genieten was er niet bij. Daarnaast was mijn geheugen een zeef: ik kon midden in de supermarkt staan en totaal niet meer weten wat ik daar deed.' – Soraya

Typisch voor rouwende ouders van een overleden baby is dat er ook gevoelens getoond worden die soms juist niet passen bij rouw en verdriet. Ouders tonen vaak namelijk ook grote trots over hun kind en blijdschap over hun nieuwe ouderschap. Ouders hebben, net als ouders bij wie de baby leeft en blijft leven, de behoefte om te laten zien hoe mooi en bijzonder hun baby was. Belangrijk is om te blijven bedenken dat rouw heel persoonlijk is en door iedereen anders wordt geuit. Manu Keirse (bekend rouwdeskundige) noemt rouw niet voor niets "een vingerafdruk van verdriet".

Lichamelijke klachten

Ook kunnen er lichamelijke klachten optreden. Slaapstoornissen, verlies van eetlust en verminderde aandacht voor eten, extreme eetbuien, concentratiestoornissen en geheugenstoornissen zijn veelvoorkomende klachten. Net als het gevoel van een steen op de maag, een brok in de keel en een olifant op de borst, zijn dit veelvoorkomende lichamelijke uitingen van mentale pijn.

'Sven overleed met acht maanden in mijn buik. Maandenlang zat er een dikke prop in mijn keel die ik maar niet weggeslikt kreeg. Ik wist dat ik lichamenlijk niets mankeerde. En toch voelde het of mijn lichaam letterlijk niet kon verwerken wat mij overkomen was.' – Anne



Als jij een nauwe band hebt met (een van de) ouders, dan is het mogelijk dat je zelf ook een aantal van deze emoties voelt en lichamelijke klachten ervaart.

Uiten van emoties

Bij rouw worden vaak ongeveer dezelfde emoties gevoeld. Maar de manieren waarop deze emoties worden geuit kunnen nogal verschillen. Sommige mensen laten hun emoties makkelijk zien, huilen veel en vertellen keer op keer hun verhaal, waar je alleen maar naar hoeft te luisteren. Andere ouders zijn meer in zichzelf gekeerd, laten weinig zien en proberen voor de buitenwereld zoveel mogelijk 'door te gaan met het leven'. Deze verschillen worden bepaald door eerdere verlieservaringen, door verschil in karakter, cultuur en religie. Ook rouwen mannen en vrouwen verschillend. Het is goed om je daar bewust van te zijn.

Rouwen is uitputtend, het maakt soms dat er voor andere zaken weinig energie overblijft. Rouwen wordt vaak gezien als hard werken – bewust of onbewust. Er passen vaak niet heel veel andere activiteiten meer naast.

'Ik voelde me extreem boos. Waarom gebeurde dit? Daarna voelde ik me schuldig over de woede die ik voelde. Het was toch niet mijn kind? Het was mijn kleine neefje dat overleden was. Had ik wel het 'recht' om mij zo te voelen terwijl ik emotioneel veel verder van hem af sta. Terugkijkend realiseer ik me dat die boosheid een hele normale rouw-reactie is waarover ik me beslist niet schuldig hoef te voelen.' – **Joris**

Verschil tussen mannen en vrouwen

Vaak is de aandacht vanuit familie en vrienden wat meer gericht op moeder en minder op vader. Hij rouwt natuurlijk ook. Soms gaan vaders voorbij aan hun eigen verdriet omdat ze voor hun partner sterk willen zijn. Daarnaast zijn vaders vaker gericht op het regelen van allerlei praktische zaken. Deze houding kan weken of maanden na het overlijden worden volgehouden,



maar de rouw zal alsnog komen. Het is goed om te weten dat deze manier van omgaan met de situatie geen bewuste keuze is, en dat het moment om hem bij te staan later kan gaan volgen.

‘Het duurde lang voordat iemand aan mij vroeg hoe het met mij was. Het ging de eerste maanden zo slecht met mijn vrouw. Zij moest geestelijk herstellen van wat er gebeurd was, maar ook lichamelijk: ze had een bevalling doorgemaakt. Geen normale bevalling, maar met het belangrijke verschil dat onze kleine Saar heel stil werd geboren. Toen ik maanden later op mijn werk in tranen uitbarstte, wist ik dat het moment was aangebroken dat ik voor mijzelf moest gaan zorgen. Dat het zo niet langer kon.’ – Marinus

Meer informatie en aandacht voor het verdriet van vaders, is te lezen in onze brochure [Voor vaders](#).

1.3 Jouw eigen rouw en verlieservaring

Het bericht over het overlijden van een baby kan een eventueel eigen verlies van een baby opnieuw pijnlijk blootleggen. Ouders die hun baby hebben verloren, vertellen dat ze soms aangeslagen en verdrietige familie of vrienden moeten ondersteunen in plaats van andersom. Het is begrijpelijk dat je jouw verdriet wilt delen. Tegelijkertijd is het belangrijk om te beseffen dat de ouders jouw verdriet er op dit moment niet bij kunnen hebben. Ze hebben nodig dat je er voor hen bent, naar hen luistert en hen alle gelegenheid geeft te vertellen over hun baby. Met alle emoties, gedachten en verhalen die daarbij horen. Ze zijn nu niet in staat om te luisteren naar en begrip te hebben voor jouw ervaringen. Het delen van jouw ervaringen zal hen niet helpen



in het helen van hun rouw. Probeer de emoties die jij voelt, als je daar behoefte aan hebt, met anderen te delen.

Het kan moeilijk zijn om met eigen verlieservaringen om te gaan en misschien heb je hulp nodig bij dit proces. Gun jezelf en de rouwende ouder deze hulp.

Rouw en grootouders

Er is een verschil tussen generaties als het gaat over hoe we omgaan met de dood en in het bijzonder met babysterfte. Tot in de jaren 80 was de norm dat een overleden baby en het bijkomend verdriet zo weinig mogelijk aandacht moesten krijgen. Het bestaan van de baby erkennen, de baby een naam geven, foto's maken, de baby vasthouden en over de baby praten zouden het verdriet alleen maar vergroten. De baby werd vaak in ongewijde grond en soms zonder het bijzijn van de ouders begraven. Gelukkig is er sindsdien veel veranderd. Door de grote verschillen tussen de generaties kun je moeite hebben om elkaar te vinden in rouwbeleving en rouwuitingen. Als grootouders zelf het overlijden van een baby hebben meegemaakt kan dit ingewikkeld en confronterend zijn.

Twee maanden na het overlijden van Lotte zeiden mijn ouders dat wij het verdriet te veel toelieten. Dat het steeds noemen van haar naam ons alleen maar verdrietiger maakte. Dat wij door het plaatsen van zoveel foto's van haar, te veel bezig waren met haar. Zij begrepen niet dat er voor ons geen keuze was. Het noemen van haar naam willen we omdat wij nog zo veel van haar houden en zo trots op haar zijn. En dat verdriet, dat is er gewoon, en gaat niet weg door te doen alsof het er niet is.' – Joost

Verder lezen? Lees dan onze brochure [Verdriet van lang geleden](#) of de brochure [Voor grootouders](#).



Rouw en kinderen

Kinderen zouden niet belast moeten hoeven worden met sterfte en verlies. Helaas is de werkelijkheid anders en komen kinderen soms al jong in aanraking met overlijden van een naaste. Als jij zelf kinderen hebt, moet je ook aan hen uitleggen wat er is gebeurd en waarom iedereen zo verdrietig is. Kinderen gaan heel puur om met verlies, zeker tot een bepaalde leeftijd.

In het algemeen is het verstandig dingen kort en helder uit te leggen en niet te veel tegelijk te vertellen. Gebruik eenvoudige taal en praat er niet omheen. Gebruik een simpele zin als: "Ik heb heel verdrietig nieuws, de baby van ... (noem hier de namen van de ouders van de overleden baby), is doodgegaan."

Als kinderen behoefte hebben aan meer informatie vragen ze vanzelf door totdat hun behoefte is bevredigd. Over allerlei onderwerpen kunnen kinderen de meest bijzondere vragen stellen, ook over de dood en doodgaan. Lukt het niet om meteen antwoord te geven, leg dan uit dat het een goede vraag is en dat je later het antwoord zult geven.

Ook is het goed om te bedenken op welke wijze je je eigen kinderen wilt betrekken. Misschien kunnen ze kennis maken met de overleden baby (controleer eerst of de ouders dit op prijs stellen), een tekening maken voor de baby (of voor de ouders) of een knuffeltje uitzoeken. Veel ouders zijn bang dat hun kinderen er niet tegen kunnen een dode baby te zien. Dit zegt vaak meer over hun eigen angst dan over die van het kind. Kinderen zien wat ze willen zien en kijken weg als het hen niet bevalt.

"Ik begreep er niets van. We gingen op bezoek bij mijn oom en tante. Tante Martine had een baby gekregen. Een overleden baby. Op de terugweg vroeg ik mijn moeder "Waarom keek de baby zo tevreden en zijn wij zo verdrietig?" – Nora



Kinderen zijn er bij gebaat te mogen weten wat er aan de hand is, betrokken te worden bij de situatie en hierin hun eigen keuzes te maken. Op deze manier is de kans groter dat ze zich niet buitengesloten voelen. Bovendien kun je hen helpen de eerste stappen te zetten in het meemaken en verwerken van een groot verlies en verdriet.

Het betrekken van je eigen kinderen maakt het in de toekomst makkelijker om bij andere gelegenheden als een familiereünie, een vriendenweekend of verjaardag ook de overleden baby te benoemen. Voor de ouders van de overleden baby is het van onschatbare waarde dat hun baby, die altijd lid blijft uitmaken van hun gezin, ook altijd deel blijft uitmaken van hun familie of vriendenkring.

'Mijn broer wilde ons overleden dochtertje niet zien en zijn kinderen mochten niet komen kijken uit angst dat dit slecht voor hen zou zijn. Wij wilden juist dat onze dochter zo veel mogelijk gezien werd en op deze wijze onderdeel werd van de familie.' – **Susanne**

Verder lezen? Meer informatie over dit onderwerp kun je vinden in onze brochure [Kinderen ondersteunen na het overlijden van een baby](#).



2. Wat kun je wel en beter niet doen?

Het is fijn als rouwende ouders de bevestiging krijgen dat er liefde en vriendschap voor hen is. Dat ze weten dat jij er voor hen bent als ze je nodig hebben. Geef de liefde een gezicht door er te zijn, in grote maar vooral ook in kleine dingen. De dingen die je zegt en doet kunnen het verschil maken, zelfs als dat op dit moment misschien niet duidelijk is.

Het is voor de omgeving niet altijd even eenvoudig om het juiste te doen of te zeggen. Uit angst het niet goed te doen, doen sommige mensen niets. Maar dat zorgt juist weer voor het gevoel bij ouders dat ze in steek worden gelaten. Het gevaar is dat ze zich hierdoor eenzaam en geïsoleerd gaan voelen. Hoe moeilijk je het misschien ook vindt: ga rouwende ouders niet uit de weg. Familie of vrienden zijn hard nodig in deze periode. Nodig hen (zonder enige druk) juist wel uit voor die verjaardag, een week na de begrafenis van hun kind – waarbij je natuurlijk de beslissing om te komen helemaal bij hen laat. Laat weten dat je hen niet wilt buiten sluiten en niet voor hen kunt bepalen wat prettig is, dat ze op het laatste moment op hun besluit om te komen mogen terug komen en dat het ook niet erg is als er tranen zullen vloeien als ze wel komen. Nabijheid is in deze tijd juist heel erg belangrijk.

'Het vasthouden van mijn neefje brak mijn hart. Zijn oogjes waren dicht alsof hij sliep en ik wist dat hij ze nooit open zou doen. Hij was prachtig en perfect; hoe had dit kunnen gebeuren? Ik voelde me zo hulpeloos. Hoe verdrietig ik me ook voelde, het viel in het niet bij het verdriet dat mijn broer en zijn vrouw moesten voelen. Hoe kon ik hen ooit helpen?' – André



'Mijn beste vriend Bart gaf me een omhelzing die je het best kan omschrijven als een omhelzing van vader naar zoon en ik ben hem voor altijd dankbaar daarvoor. Hij kon de pijn niet veranderen maar hij hielp me wel een stukje van de pijn te dragen.' – **Ronald**

Helaas is er niets wat je kunt zeggen om de situatie voor de ouders te veranderen. Dat kan een machteloos gevoel geven waar je je ongemakkelijk bij kunt voelen. Rouwende ouders zijn kwetsbaar en niet makkelijk te troosten. Je kunt je zelfs afvragen wat troost bieden betekent. Troost is pas troost als degene voor wie deze troost bedoeld is dit ook troost ervaart' wordt er weleens gezegd. Toch kun je op diverse manieren behulpzaam zijn en mogelijk iets van de stress en onrust wegnemen door bijvoorbeeld het verdriet van de ander te verduren, beter niets te zeggen dan met clichés aan te komen en door het aanbieden van praktische hulp. Vraag ook na een tijdje nog naar de baby en noem zijn naam.

'Ik voel immense opluchting als ik over mijn dochter kan praten. Als ik haar naam kan zeggen. Als ik kan vertellen over de grote invloed van haar kleine leven op mij. Het voelt zo goed als mensen mijn verhaal willen horen. Als ze niet wegstijven wanneer ik haar naam noem. Als ze naar mij glimlachen en mij in de ogen kijken. Als ze me vragen hoe ik me nu voel en aandachtig naar me luisteren. Dat zijn mijn echte vrienden.' – **Myrthe**



2.1 Wat je beter niet kunt zeggen of doen

'Ik wist gewoon niet wat ik tegen mijn beste vriendin moest zeggen toen zij was bevallen van haar dochtertje Ivy. Een prachtig meisje, maar zo stil. In heb begin gaf ik haar ruimte omdat ik dacht dat ik daar goed aan deed. Achteraf zou ik willen dat ik meer had gedaan, dat ik er meer voor haar was geweest.' – **Melanie**

Het is niet makkelijk om op een goede manier te reageren als je weet dat je naaste familieleden of vrienden zoveel verdriet hebben om het verlies van hun baby. Het ergste of meest pijnlijke wat je kunt doen, is geen initiatief tonen in vragen hoe het met hen gaat. Hoe moeilijk een gesprek over verlies, verdriet en rouw ook kan zijn, het gesprek uit de weg gaan is voor de ouders uitermate pijnlijk.

Er zijn genoeg (onbedoeld) kwetsende of pijnlijke opmerkingen te beschrijven die door ouders als kwetsend of pijnlijk worden ervaren. Heb je – uit onwetendheid en waarschijnlijk met de beste bedoelingen – toch minder helpende dingen tegen ouders gezegd, wees hier dan open over. Toon dit niet alleen in woorden, maar ook in daden. Je kunt altijd terugkomen op iets wat je eerder niet handig aangepakt hebt.

- Voorkom een opmerking die de boodschap in zich heeft dat de baby vervangbaar is. Bijvoorbeeld: 'Je bent nog jong, je kunt nog een baby krijgen' of 'Gelukkig heeft een van de twee het wel overleefd'. Elke baby is uniek en geen enkele baby, nu of in de toekomst, kan de plaats van deze baby innemen.
- Voorkom de zin: 'Ik weet hoe je je voelt', tenzij je zelf een baby hebt verloren in de zwangerschap of rondom de bevalling. Elk verdriet is uniek. Wat je wel kunt zeggen: 'Ik heb zelf een dergelijke verlieservaring, dus ik denk dat ik mij kan voorstellen hoe dit voor jou voelt'.
- Voorkom religie als troost te gebruiken in zinnen als: 'De baby is nu bij God', tenzij je zeker weet dat deze woorden de ouders echt zullen troosten, omdat ze jouw geloof delen. En zelfs als dat laatste het geval is, kan het zijn dat hun geloof juist door



wat er is gebeurd aan het wankelen is gegaan. Wat wel kan is om te zeggen “Ik zelf vind het altijd fijn om te denken dat mijn geliefden bij God zijn. Hoe is dat voor jou?” Daarmee geef je de ander de kans om in openheid met die vraag om te gaan.

- Elke zin die begint met: ‘Wees blij dat...’ of ‘Gelukkig dat...’ roept op dat het altijd erger kan. Op dit moment is er voor de ouders niets erger dan het verliezen van hun gewenste baby. Door het gebruik van deze woorden, geef je indirect een boodschap mee dat er minder ‘recht’ op verdriet is. Zinnen als ‘Wees blij dat de baby niet heeft geleefd met deze handicap’ zullen rouwende ouders nooit helpen. Alleen zichzelf mogen deze emotie bij zichzelf waarnemen. Alleen zichzelf mogen relativeren als dit troostend voor hen is.
- Andere goedbedoelde maar ook pijnlijke opmerkingen zijn zinnen als: ‘Je komt er wel overheen’ of ‘Het leven gaat verder’ of ‘Het is misschien het beste voor de baby’ zijn kwetsend en helpen niet. De ouders hebben een gewenste en verwachte baby verloren en daarvoor is geen enkele verzachtende omstandigheid.

Andere dingen die je beter niet kunt doen:

- Het verdriet willen oplossen met allerlei praktische oplossingen
- Ongevraagde hulp aanbieden en initiatief nemen bij het organiseren van het afscheid
- Ongevraagd spullen opruimen van de baby.

Misschien vind je het lastig om ouders aan te spreken. Hoe doe je dat, wanneer doe je dat? Als je de ouders onverwacht tegenkomt op straat, ontloop hen dan niet. Een simpele zin als: ‘Ik weet gewoon niet wat ik moet zeggen, wat vreselijk dat jullie kind is overleden’ is vaak al voldoende. Wanneer je de ouders goed kent, kan een zachte aanraking van de arm of een omhelzing ook een goede opening zijn. Als het moment niet geschikt is voor een gesprek, geef dan kort een vriendelijk knikje. Het is daarna wel zaak dat je, liefst dezelfde dag, op welke manier dan ook, nog iets van je laat horen.



'Ik ben helemaal klaar met al die mensen die zeggen dat het Gods wil is. Ik geloof daar niet in. De God waar ik in geloof is almachtig. Hoe heeft God dit dan niet weten te voorkomen?' – Monique

'Mijn collega vroeg na een jaar, min of meer verbaasd: 'Ben je er nou nóg mee bezig?' Ik klapte helemaal dicht en wist geen passende reactie. Ik voelde me erg onbegrepen.' – Matthijs

'Veel mensen durfden geen contact met ons te zoeken of het onderwerp aan te snijden; het initiatief lag vaak bij ons. Gelukkig waren er ook mensen die dat wel durfden. Zij wilden alles horen, de foto's zien en zelfs naar mijn verhalen over de bevalling luisteren. Zij waren er echt voor ons.' – Anita

2.2 Balans tussen steunen en opdringen

Het kan moeilijk zijn de balans te vinden tussen ondersteunen en je opdringen. Sommige ouders hebben tijd nodig en willen de dingen op hun eigen manier verwerken. Andere ouders zijn blij met mensen die tijd willen maken om met hen te praten, te huilen of gewoon te zitten. Het kan je hart breken als ouders, die zoveel pijn voelen, veel of alle hulp afslaan. Laat op afstand weten dat je aan hen denkt en er voor hen zult zijn. Laat regelmatig iets van je horen en accepteer hoe zij deze periode door willen gaan.



'Wij hadden in de dagen na de uitvaart de behoefte om letterlijk en figuurlijk de gordijnen dicht te doen. We wilden de buitenwereld een tijdje op afstand te houden. Dit werd niet ingewilligd, familieleden bleven contact zoeken omdat zij zichzelf niet als de buitenwereld beschouwden. Wij kregen niet de gevraagde ruimte van hen en dat gaf veel spanning.' – **Elsbeth**

'Als vrienden te weinig vragen naar het overlijden van onze kinderen, of we willen het er juist niet over hebben, dan geven we dat tegenwoordig duidelijk aan. Als je wilt dat vrienden je snappen moet je ook uitdragen hoe je je voelt en wat je van hen wilt.' – **Casper**

Je kunt het gevoel hebben dat je een mijnenveld betreedt als je in contact bent met de rouwende ouders. Alles wat je zegt en doet kan verkeerd uitpakken. Rouwen is een grillig en onvoorspelbaar proces. Probeer te laten zien dat je om de ouders geeft, luister naar hun verhalen en accepteer hun gevoelens onvoorwaardelijk, zonder oordeel en zonder oplossingen aan te dragen. Probeer het geven van suggesties te beperken tenzij de ouders hier om vragen. Voorkom dat je een gesprek begint met 'Je moet ...' maar vervang dit door 'Zou het je kunnen helpen om...'

Stel vooral open vragen en wees bereid naar het antwoord te luisteren. Houdt de term NIVEA altijd in gedachte: Nooit Invullen Voor Een Ander. Grote kans dat je dan een hele goede steun bent.

Veel ouders kunnen veel langdurig en bij herhaling vertellen over de baby en over wat hen is overkomen. Sommige ouders zullen je keer op keer hetzelfde verhaal willen vertellen. Waarschijnlijk ben je dan een goede luisteraar. Zie het als een compliment en doe wat je steeds doet: met aandacht luisteren. Vraag of er foto's of andere tastbare herinneringen zijn en vraag of ze die met je willen delen. 'Op verhaal komen' is van levensbelang in deze verdrietige tijd.



'Mijn zus en ik waren altijd twee handen op een buik. We hadden veel lol en ook vaak diepe gesprekken. Ze werd echter heel onvoorspelbaar nadat haar baby was overleden. Ik kon niets meer goed doen en we konden elkaar niet meer vinden.' – **Peter**

'Er zijn een paar mensen in mijn omgeving tegen wie ik keer op keer kan vertellen over onze baby en over hoe ik me voel. Dat geeft mij niet alleen een gevoel van respect, maar ook van erkenning. Mijn baby leeft niet meer, maar zijn naam wordt nog steeds genoemd en zijn verhaal wordt nog steeds verteld.' – **Fatima**

Kort na de bevalling kun je ook voorzichtig informeren bij de moeder hoe zij de bevalling ervaren heeft. Ze is immers moeder geworden, ze zijn ouders geworden, en de bevalling speelt daar een belangrijke rol in. Vragen naar de bevalling is een vorm van erkenning van hun ouderschap.

Ervaringsdeskundigen

Het delen van hun ervaring met ouders die hetzelfde hebben doorgemaakt, heeft voor veel ouders de voorkeur. Ze voelen herkenning en begrip, hun verdriet en ellende wordt geaccepteerd. Dat kan een hele verademing zijn en geeft hen het gevoel niet alleen te zijn. Wees niet teleurgesteld als de ouders liever praten met onbekende ervaringsdeskundigen dan met hun zus, moeder of beste vriend(in). Tenzij je zelf in soortgelijke situaties hebt gezeten, kun je nooit bieden wat ervaringsdeskundige ouders voor elkaar kunnen betekenen. Als ouders hier niet van op de hoogte zijn, dan kun je hen wellicht attenderen op de support die ervaringsdeskundigen kunnen bieden. Wees hier echter voorzichtig in en probeer te voorkomen dat dit als betuttelend of dwingend over zou kunnen komen.



Ouders kunnen bij Stille Levens terecht voor steun via ons Steunteam: ervaringsdeskundigen voor wie het een aantal jaren geleden dat hun baby is overleden. Dit steunteam heeft een training gevolgd van gecertificeerde en ervaren trainers op het gebied van online hulpverlening en rouw.

2.3 Praktische hulp bieden

Afhankelijk van je eigen situatie kun je in meer of mindere mate praktisch hulp aanbieden aan de ouders. Iets kleins kan al veel betekenen.

In de eerste dagen en weken vinden veel ouders het extreem moeilijk de dagelijkse dingen zelf te doen. Denk aan koken, boodschappen doen, schoonmaken, de hond uitlaten, leuke dingen doen met hun andere kind(eren). Misschien kun je hen daarbij helpen. Zorg ervoor dat je goed overlegt wie en hoe vaak ze iemand om zich heen willen hebben. Een ovenschotel afgeven, de vuile was ophalen en schoon en gevouwen weer terugbrengen, de hond een middagje bij je thuis hebben of met hun kind naar de speeltuin gaan kan een geweldige hulp zijn.

'Ik vond het heel moeilijk mijn flat te verlaten en naar buiten te gaan. Een vriendin bood aan een ommetje te maken naar het park, dat hielp me enorm. Ik moest letterlijk en figuurlijk kleine stapjes maken om weer mijn weg terug te vinden. Dat mijn vriendin een stukje met mij opliep, deed mij heel erg veel.' – **Eveline**

Ondersteuning geven bij het regelen van de uitvaart of de herdenkingsdienst kun je beter alleen doen als ouders daar om vragen. Vraag waarmee je hen zou kunnen helpen. Een gouden



regel is: loop nooit voor de troepen uit, maar sluit zoveel mogelijk aan daar waar ouders zijn. Blijf (figuurlijk) naast hen lopen en doe nooit dingen zonder overleg met de ouders.

'Mijn schoonouders hebben zonder overleg een beeldje op het grafje van onze dochter geplaatst. Misschien had ik het kunnen begrijpen als ze het met ons hadden besproken. Nu was er alleen maar plaats voor woede. Het gevoel dat zij dit dierbare moment van ons hadden gekaapt was allesoverheersend. Er werden grenzen overschreden en we waren niet goed in staat om dat aan te geven.'

– Barbara

Na een paar weken of maanden, afhankelijk van de persoon, kun je voorstellen een hobby die je samen had weer op te pakken; sporten, zingen, een voetbalwedstrijd kijken, een lange wandeling maken, naar de sportclub gaan.

Uiteraard kunnen ouders hier enorm tegenop zien: hoe gaat de omgeving reageren en hoe reageren ze zelf? Vraag wat jij kunt doen om dit te verlichten.

2.4 Niet zomaar spullen opruimen

Spullen in huis die aan de baby herinneren, zoals de babykamer, kleertjes of de box mogen nooit zonder overleg met de ouders worden opgeruimd. Hoewel het zien van deze spullen misschien heel pijnlijk kan zijn, willen ouders zelden dat ze ongemerkt verdwijnen uit huis. De aanwezigheid van de spullen is evengoed een bewijs zijn dat de baby er mocht zijn en nu ook nog mag zijn. Hoewel het je misschien een goed idee lijkt al deze spullen op te ruimen om de verdrietige emotie niet op te roepen: onderdruk deze neiging. Laat ouders zelf bepalen wanneer, hoe en met wie ze deze klus willen aanpakken. Uiteraard kun je hulp aanbieden als ouders zelf aangeven dat deze spullen weg moeten.



Het is ingewikkelder als je te ver weg woont om (regelmatig) praktische hulp te bieden, een luisterend oor te zijn of een knuffel te geven. Dit kan ook bij jezelf veel pijn veroorzaken: je wilt er voor de ouders zijn maar het kan niet. Je kunt natuurlijk via mail contact houden, een kaartje of brief sturen of op een andere manier aanwezig zijn. Zo laat je zien dat je in gedachten bij hen bent.

2.5 Huilen mag

Verdriet en huilen zijn voor veel mensen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Toch voelen mensen zich vaak ongemakkelijk als een ander in tranen uitbarst. Huilen kan opgekropte emoties verminderen en spanning verlagen. Het is niet helpend om iemand te laten stoppen met huilen. Ga naast die persoon zitten, raak hem voorzichtig aan als je denkt dat het kan en laat hem huilen. Het is niet erg als er over je eigen wangen ook een paar tranen rollen. Voel je niet verantwoordelijk voor hun verdriet, probeer niet krampachtig het verdriet te verkleinen (dat kun je namelijk niet) en accepteer de tranen zonder je ervoor verantwoordelijk te voelen. Verdriet durven, kunnen en mogen voelen is een kleine maar essentiële stap in de verweving van het verlies van hun baby en het accepteren van hun nieuwe bestaan.

De meeste ouders vertellen dat het hen goed doet te zien dat het overlijden van hun baby ook bij een ander emoties oproept en zien het als een teken van betrokkenheid en liefde. Is het echt noodzakelijk dat het huilen stopt, biedt dan een glas water aan; iets drinken en huilen gaan nooit samen. Uiteraard voorkom je dat de huilende ouder jou moet gaan troosten.



2.6 Als er meer kinderen in het gezin zijn

Kinderen die hun broertje of zusje verliezen, voelen het verdriet in huis. Ze reageren allemaal op hun eigen manier op de droefheid en spanning. Misschien eten of slapen ze slecht, worden ze dwars of boos, kruipen ze in een hoekje of eisen ze juist veel aandacht op. Deze reacties zijn, hoewel begrijpelijk, voor de ouders moeilijk om mee om te gaan. Ze hebben hun handen vol aan hun eigen verdriet en moeten daarnaast ook het verdriet van hun kind(eren) in goede banen leiden.

Zowel voor de kinderen als voor de ouders is het goed als je aanbiedt om hun kind(eren) een paar uur mee te nemen. Bij jou thuis spelen, naar de kinderboerderij of pannenkoeken bakken. Wat je doet maakt niet uit, maar het is voor ouders fijn dat ze even de tijd en energie helemaal op zichzelf kunnen richten.

Voor de kinderen is het belangrijk even weg van het verdriet thuis te zijn. Wellicht willen ze gewoon plezier maken om het even te vergeten (een gezonde overlevingsstrategie van kinderen) of misschien willen ze er juist met jou over praten, omdat ze hun ouders niet willen belasten.

Probeer uit te vinden wat er verteld is aan de kinderen. Dit is van belang om daar goed bij aan te kunnen sluiten als je met het kind praat. Zo voorkom je verwarring of angst.

Verder lezen? Meer informatie over dit onderwerp kun je vinden in onze brochure [Kinderen ondersteunen na het overlijden van een baby](#).



2.7 Zwangerschap en bevalling bij anderen

De zwangerschap en geboorte van een gezonde baby bij iemand in de omgeving is vrijwel altijd lastig. Het is vaak een pijnlijke herinnering aan hun eigen overleden baby. Je kunt hier niets aan veranderen. Begrip opbrengen is het meeste en tegelijk ook het minste dat je kunt doen. Vertel dat je er niets aan kunt veranderen en dat je begrijpt dat het heel moeilijk voor ze is. Vraag hoe ze willen dat jullie er samen mee omgaan.

Het vieren van een geboorte kan anders verlopen dan je had gehoopt. Je rouwende vrienden willen je misschien niet zien, vinden het moeilijk om een kaartje te sturen of willen je verhaal niet horen.

Probeer het contact niet uit de weg te gaan, stuur een kaart, een berichtje en probeer bespreekbaar te maken dat je snapt dat de zwangerschap/de baby voor hen veel pijnlijke emoties oproept. Dwing geen belangstelling af en neem het niet persoonlijk als ze niet naar jouw ervaring vragen. Het is geen gebrek aan interesse maar een te moeilijke opgave. Dit is de enige manier waarop ze er mee om kunnen gaan zonder zich te verliezen.

‘Mijn schoonzus vertelde, een week voor de eerste verjaardag van onze overleden baby, dat ze in verwachting was van haar eerste. Ik kon het niet helpen haar te benijden. Ik nam het haar gedurende haar hele zwangerschap kwalijk. Onze baby had het eerste kleinkind moeten zijn en niemand sprak meer over haar.’ – Mariëtte

‘Mijn armen voelden zo leeg. Het vasthouden en knuffelen van de baby van mijn beste vriendin hielp me echt. Maar ik wilde niet haar baby, ik wilde mijn eigen baby terug.’ – Liselot



'Toen mijn zus anderhalf jaar na het overlijden van onze dochter beviel van haar dochter, mocht ik alleen op kraamvisite komen als ik beloofde niet te hoeven huilen. Ik voelde me zo boos en verdrietig. Het voelde alsof zij mij dwong mijn eigen kind te vergeten. Ik draag mijn kind altijd bij mij. Het zien van een pasgeboren, levend meisje zal mij altijd van slag brengen.' – **Femke**

'Ik wilde mijn vriendin zo graag zien toen ik zelf moeder was geworden. Maar ik begreep dat dit voor haar extreem moeilijk zou zijn. Na goed overleg is ze geweest zonder andere visite erbij. Mijn zoontje lag in de babykamer en we hebben eerst samen gehuild. Daarna kon ze hem vasthouden en heeft ze vol liefde voor ons en verdriet om haar dochtertje huilend op mijn bed gezeten. Het was zo mooi dat beide kinderen er mochten zijn.' – **Marieken**

Ouders die ooit een baby verloren zijn niet altijd de meest geschikte personen om blij te zijn met jullie zwangerschap en baby. Geef ze je volle aandacht en vraag hoe zij zich voelen. Hoe meer je de wens naar aandacht voor jezelf kunt loslaten, hoe groter de kans dat je samen kunt praten over jullie emoties. Ouders vinden het wel fijn om als een van de eersten te horen dat je zelf een baby verwacht: op dit manier voelen ze zich niet (extra) buitengesloten.

Ben je op dit moment zelf in verwachting, dan is extra aandacht voor jezelf ook belangrijk. Van dichtbij meemaken dat een baby (plotseling) kan overlijden, terwijl je zelf zwanger bent, kan je heel erg van streek maken en veel stress veroorzaken.

'Toen mijn zus vertelde dat ze zwanger was, was ik in eerste instantie heel blij voor haar, maar meteen daarna werd ik overspoeld door verdriet. Ik sprak dat uit, maar zij zei dat ze het me kwalijk nam dat ik een voor haar heel mooi moment verpeste.' – **Joyce**



'Tijdens mijn zwangerschap dacht ik veel aan de baby van mijn vrienden die kort na de geboorte is overleden. Nu ik zelf zwanger was kon ik mij goed voorstellen hoe het voor hen moet zijn geweest. Ik besepte wel dat het een benadering was van hoe het voor hen moet zijn geweest. Dat ik extra bang was omdat het bij hen verkeerd was afgelopen, had ik niet kunnen bedenken voordat ik zwanger was. Praten over mijn angst - met mijn man en met de verloskundige - hielp mij ermee om te gaan.' – **Sofie**

2.8 Ingewikkelde relaties

Sommige familierelaties of vriendschappen hebben ingewikkelde kanten. Elke crisis, en zeker het overlijden van een baby, kan een relatie extra onder druk zetten. Rouw kan het moeilijker maken in de huid van een ander te kruipen. Mensen in rouw kunnen zich niet altijd met elkaar verbinden. Dat komt mede doordat mensen zo verschillend zijn in hun manier van rouwen. Ook is het soms lastig begrip op te brengen voor de manier waarop mensen iets willen of doen.

'Mijn schoonmoeder negeerde onze wens dat wij geen bloemen bij de begrafenis wilden. Bloemen zijn voor ons een teken van vrolijkheid en nieuw leven. Wij waren zo intens bedroefd door het overlijden van Daan dat we geen bloemen konden verdragen. Het deed pijn dat er zo respectloos met ons werd omgegaan.' – **Anna**

Maar het verlies kan ook een nieuw licht werpen op de bestaande relaties. Het kan relaties sterker maken zodat mensen zich opnieuw met elkaar verbonden voelen.



3. De langere termijn

Ouders die hun baby verloren zitten in een emotionele achtbaan, die weken tot maanden door blijft gaan en die ook na jaren nog regelmatig een heftige rit kan maken. De dood van een baby 'verwerk' je niet en er is ook geen sprake van 'een plekje geven'. Het hele leven zullen ouders de overleden baby mee blijven nemen, omdat het voor altijd en eeuwig hun kind is. Het eerste jaar is het meest confronterend omdat alles 'voor het eerst' wordt gedaan na het overlijden van de baby. Voor het eerst lente, voor het eerst zomer, zwemmen, boodschappen, naar het werk, Sinterklaas, Pasen, Moederdag, Vaderdag, kerst. Iedere week, iedere maand zijn er mijlpalen te benoemen die net zoals bij een levende baby belangrijk zijn.

De rouw en het verdriet duren lang. Een paar maanden zijn niet genoeg om 'er overheen te komen'. In de beginperiode na het overlijden van hun baby geloven veel ouders dat hun leven nooit meer normaal zal zijn en dat ze zich nooit meer blij en gelukkig kunnen voelen. In de loop van de tijd leren ze anders om te gaan met hun verlies en verdriet, al gaat het verdriet nooit weg. Ouders voelen soms druk vanuit de omgeving om na een paar maanden hun leven weer op te pakken en klaar te zijn met het verdriet.

Voor familie en vrienden is het op de lange termijn soms onduidelijk wat ouders die een baby hebben verloren nodig hebben. Het hele heftige verdriet vermindert en wordt milder, het lukt de meeste ouders doorgaans een nieuw evenwicht te vinden. Toch steekt het verdriet geregeld de kop weer op, vaak op onverwachte momenten of op speciale dagen. Wat je het beste kunt doen is: ruimte en tijd geven. Verwacht niet te veel, trek geen eigen conclusies en blijf met belangstelling vragen hoe het gaat.

'Een goede vriendin vroeg: 'Ben je nou nog steeds van slag vanwege je baby?' Ik klapte dicht door deze botheid. Mijn baby zal altijd een onderdeel blijven van ons leven. Hoe kon zij denken dat wij hier zo maar overheen konden stappen?' – Sharira



'Een vriendin heeft op een gegeven moment via de app laten weten dat ze het contact niet meer trok, omdat we niet doorgingen met ons leven. Dat voelde als een keiharde klap in mijn gezicht.' – **Lonneke**

'Gelukkig ben je opnieuw zwanger en gaat het leven weer gewoon verder, mailde een vriendin. Ja, ik was opnieuw zwanger, maar ons leven was voorgoed veranderd. Alsof we Jim nu maar moesten vergeten.' – **Jet**

Ook jaren later kan het verdriet uit het niets opspelen. Bijvoorbeeld door een bepaalde geur, een liedje of een foto. Neefjes of nichtjes die hun zwemdiploma halen, kinderen van vrienden die naar de middelbare school gaan. Alles is een uiting van wat hun baby nooit zal bereiken omdat hij is overleden. Bepaalde (feest)dagen blijven moeilijk, zoals de geboortedag, de dag van overlijden, Moederdag, Vaderdag, Kerstmis of een familiereünie. Een bericht op zo'n dag gericht aan de ouders kan het verschil maken.

'Mijn tante laat elk jaar, al 22 jaar lang, op de verjaardag van Jasmijn aan mij en mijn ouders weten dat ze aan ons denkt door een bericht te sturen en haar naam te noemen. Misschien in de ogen van anderen iets heel kleins, maar voor mij en voor mijn ouders van onschatbare waarde.' – **Ellemijn**



Blijf de naam van de baby noemen

Het blijven gebruiken van de naam van de baby is voor veel ouders heel belangrijk. Het laat hen zien dat hun baby bestaansrecht heeft.

'Een jaar na de geboorte- en sterfdag van Omar kwam mijn schoonzus langs met een bos bloemen. Dat betekende zo veel voor ons.' – **Lilian**

'Na zes jaar wordt er op elke familiebijeenkomst door opa en oma nog steeds een kaars gebrand voor ons dochtertje. Er is elke verjaardag aandacht voor ons en voor haar. Dat voelt zo warm en fijn. We realiseren ons goed dat dit niet vanzelfsprekend is.' – **An**

'Hoewel ik mijn nicht nauwelijks zie, stuurde ze drie jaar na het overlijden van Bram een kaartje. Het deed ons ontzettend veel.'
– **Mascha**

'Als het verdriet er mag zijn, voelt het niet als een probleem. Op sommige momenten is het misschien zelfs fijn. In dat verdriet voelt mijn baby het meest dichtbij, ik herbeleef dan de periode rondom de geboorte toen ze ook heel dichtbij was.' – **Elsbeth**

Verder lezen? Lees dan onze brochure Verdriet van lang geleden.



Terugzetten in hun kracht

In de missie van Kenniscentrum Babysterfte Stille Levens staat beschreven: “Stille Levens gelooft in de kracht van ouders. Kracht om uiteindelijk de zeer ingrijpende gevolgen van het overlijden van een baby te verweven in het nieuwe leven. Stille Levens helpt deze kracht te ontwikkelen en helpt bij het herstelproces.” In kleine kring kunnen familie en vrienden ook ouders die verder moeten zonder hun overleden baby op weg helpen. Belangrijk is wel om dit op een liefdevolle en geduldige manier te doen. Het is fijn voor ouders om te benadrukken dat zij de kracht in zich hebben. Dat ze zuinig op zichzelf moeten zijn door goed voor zichzelf te zorgen en zichzelf niet te verwaarlozen. Ook helpt het om hen – mocht dit nodig zijn – (heel voorzichtig) verheldering te bieden in dat zij hun baby zijn verloren maar zichzelf niet kwijt zijn – ook al voelt dit misschien wel zo.

Een nieuwe zwangerschap

Of en wanneer de ouders klaar zijn voor een nieuwe zwangerschap? Die overweging is heel persoonlijk. Sommige ouders willen zo snel mogelijk opnieuw zwanger worden. Niet met de bedoeling de overleden baby te vervangen, maar om hun intense wens te kunnen vervullen. Andere ouders hebben juist meer tijd nodig. De ouders zullen lang niet altijd gelijk oplopen: soms is de een veel eerder toe aan een nieuwe zwangerschap dan de ander.

Veel mensen denken dat een volgende baby het verdriet van de ouders voor een groot deel weg zal nemen. Maar elke baby is uniek en geen enkele baby kan de overleden baby vervangen. Wees tactvol met vragen naar een volgende zwangerschap, tenzij ouders er zelf over beginnen.



Het is goed om je te realiseren dat alle zwangerschappen die volgen na het verlies van een baby zijn omgeven door angst en voor extra stress zorgen. Het onbevangen zwanger zijn, is voorgoed verdwenen. Ouders zijn soms het vertrouwen in de natuur, hun eigen lichaam en de zorgverlening totaal verloren. Zij krijgen van niemand de garantie dat deze zwangerschap niet opnieuw in een drama zal eindigen. De geboorte van een gezonde baby kan 'oud' verdriet naar boven brengen. De nieuwe baby raakt voor altijd aan het pijnlijke besef dat de baby niet heeft geleefd of is blijven leven.

Het is vanzelfsprekend dat ouders aan je mogen vragen wat zij van je verwachten. Dat is iets anders dan eisen. Sommige ouders zijn beter in staat om te vertellen wat zij nodig hebben van hun vrienden en familie, ook op de langere termijn, dan andere. Het werkt het beste als je hierover met hen in gesprek gaat. Dat gesprek kun je op een later moment altijd nog eens herhalen, omdat behoeften (van beide kanten) kunnen veranderen.



4. Stille Levens Verlanglijst

Stille Levens heeft een 'verlanglijst' gemaakt. Het is een lijstje dat de kwetsbaarheid weergeeft van een ouder die dit verlies heeft meegemaakt. Het zijn verlangens die geuit worden, waar geen tijdsfad aan verbonden zit. We benadrukken wel dat er van de omgeving doorgaans nooit iets 'geëist' kan worden. Wel kan de ouder verlangens of wensen uiten. Een verlanglijst waarin de behoefte om te delen, in alle kwetsbaarheid, voorop staat.

Wat ik met je wil delen is:

- ... dat ik ouder geworden ben van een kind.
- ... dat ik zo graag had gewild dat mijn kind het gered had en dat hij nu bij ons was.
- ... dat ik het fijn vind als je de naam van mijn kind noemt.
- ... dat ik soms mijzelf niet ben. Deze rouw is ook voor mij nieuw.
- ... dat mijn kind altijd mijn kind zal zijn. Mijn rouw is mijn liefde voor mijn kind. Die is onsterfelijk.
- ... dat de tranen die over mijn wangen rollen als je over mijn kind praat niet alleen tranen van verdriet zijn, maar ook tranen van geluk omdat ik met je kan delen.
- ... dat het me goed doet te horen dat je aan me denkt. Soms heb ik niet veel meer nodig dan dat.
- ... dat ik het vaak moeilijk vind om hulp te vragen terwijl ik die soms stiekem wel hard nodig heb.
- ... dat ik ook graag wil weten hoe de dood van mijn kind voor jou is.



- ... dat rouwen niet eng is, het is een heel normaal proces.
Ik zoek hierin mijn eigen weg. Ik weet niet wat ik tegen zal komen: boosheid, depressie, hopeloosheid of overweldigend verdriet. Veroordeel me alsjeblieft niet.
- ... dat ik het op prijs stel dat je me probeert te helpen maar dat ik daar door mijn verdriet niet altijd voor opensta.
- ... dat verdriet om het verlies van mijn kind niet op pauze gezet kan worden. Geloof me, anders zou ik het doen.
- ... dat rouwen heel hard werken is: een voltijdbaan.
- ... dat de dood van mijn kind me veranderd heeft. Ik ben niet meer wie ik hiervoor was en tegelijk ook wel.
- ... dat je me niet hoeft te begrijpen maar wil je alsjeblieft respecteren dat dit mijn verdriet is. Misschien kun je je proberen in te denken hoe dat is. Zodat je me een beetje kunt begrijpen.
- ... dat ik blij ben dat je er voor me bent, ook al laat ik dat niet altijd blijken.
- ... dat dit voor mij ook allemaal verwarrend is.



Stille Levens

Over ons

Stille Levens biedt informatie en steun aan ouders, andere betrokkenen en zorgverleners bij het overlijden van een baby rond de geboorte.

Wij zijn onafhankelijk en neutraal. Ook stimuleren we onderzoek rond babysterfte en de impact daarvan.

Stille Levens gelooft in de kracht van ouders. Kracht om de ingrijpende gevolgen van het overlijden van hun baby te verweven in hun leven. Wij helpen ouders bij het ontwikkelen van deze kracht, die hen helpt bij het herstelproces. Dat doen we door informatie te delen, steun te geven en door aandacht te geven aan alles wat met babysterfte te maken heeft.

Stille Levens is een stichting die uitsluitend werkt met vrijwilligers. We hebben geen betaalde functies. Onze bestuursleden zijn ervaringsdeskundige ouders en zorgverleners uit de geboortezorg. Met onze gezamenlijke kennis en kunde zijn we in staat de meest uitgebreide informatie te geven.

www.stillelevens.nl



Brochures

Ga naar www.stillelevens.nl voor brochures met de volgende titels:

Afscheid nemen van je baby
De uitvaart van je baby
Je relatie na het verlies van je baby
Onderzoek na het overlijden van je baby
Kinderen ondersteunen na het verlies van je baby
Weer aan het werk na het verlies van je baby
Verdriet van lang geleden
Voor grootouders
Voor familie en vrienden
Zwangerschap na het verlies van je baby
Informatie voor werkgevers

Doneer aan Stille Levens

Brochures worden aan ouders gratis ter beschikking gesteld. Het ontwikkelen en actualiseren van professioneel geschreven brochures met betrouwbare informatie kost tijd en geld. Steun Stille Levens en zorg ervoor dat we jou en andere ouders ook in de toekomst van goede informatie kunnen blijven voorzien.

Alle donaties zijn van harte welkom:
IBAN NL 17 ABNA 0837 34 79 04 t.n.v. Stille Levens.

Kijk op www.stillelevens.nl voor de verschillende donatiemogelijkheden.



Disclaimer

Uitsluiting aansprakelijkheid

Hoewel de informatie in de brochure met uiterste zorg is samengesteld en Stille Levens® deze informatie steeds zo actueel, volledig en nauwkeurig mogelijk tracht te houden, kunnen aan deze informatie geen rechten worden ontleend. Stille Levens® aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor mogelijke fouten en tekortkomingen in de brochure. Wijzigingen en correcties zijn voorbehouden. Kom je een fout tegen of heb je vragen, dan kun je per e-mail contact opnemen via info@stillelevens.nl

Intellectuele eigendomsrechten

Stille Levens® bezit alle intellectuele eigendomsrechten op de teksten, vormgeving en illustraties. Gebruik van de informatie van deze brochure is alleen toegestaan na goedkeuring van Stille Levens®. Het is uitdrukkelijk niet toegestaan auteursrechtelijke informatie uit deze brochure voor commerciële doeleinden openbaar te maken en/of te verveelvoudigen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van Stille Levens®.

Informatie van derden

Stille Levens® is niet verantwoordelijk voor de inhoud en/of juistheid van de in deze brochure door derden geplaatsten teksten, afbeeldingen of hyperlinks.



stille levens

Kenniscentrum Babysterfte