

Kinderen ondersteunen na het verlies van je baby



stille levens

Kenniscentrum Babysterfte

“Onze zoon wilde twee dagen na het overlijden van zijn broertje gewoon weer naar school en naar de oppas. Voor ons vreemd, maar voor hem was dat routine en dit gaf hem structuur en veiligheid.”

Marleen



Inhoud

Inleiding	7
1. Hoe vertel je dat de baby overleden is?	8
Kies je woorden zorgvuldig	
Gebruik heldere taal	
Omgaan met je eigen emoties	
Slingerbeweging	
Als je het niet zelf kunt vertellen	
Het nieuws vertellen aan anderen	
2. Reacties van kinderen	13
Emoties	
Gedragsveranderingen	
Probleemgedrag	
Vragen beantwoorden	
3. Verschillende leeftijden	17
3.1 Dreumes, peuter en kleuter	17
Het belang van structuur	
Fantasie en spel	
Gedragsproblemen	
3.2 Kinderen van 6-9 jaar	21
Het belang van structuur	
3.3 Kinderen van 9-12 jaar	22
Eerlijk en open blijven	
3.4 Tieners	23
Helpen van de ouders	
Blijven praten	

4. Kinderen bij het afscheid betrekken	25
Fysiek afscheid nemen	
Belang van rituelen en aandenkens	
Uitvaart	
Begraafplaats of urnengalerij bezoeken	
Verjaardagen en herdenkingsdagen	
5. Hoe je als gezin weer verder gaat	32
Vasthouden aan de dagindeling	
Hulp zoeken en accepteren	
Een nieuwe zwangerschap	
Overbescherming	
De lange(re) termijn	
6. Meerlingen en later geboren kinderen	38
Pas later ontdekken	
Niet verteld?	
Stille Levens	40
Over ons	
Brochures	
Doneer aan Stille Levens	
Disclaimer	42



Inleiding

Het overlijden van je baby voor, tijdens of na de geboorte, slaat de bodem weg onder je gezin. Hoe vertel je zoiets aan oudere broers of zussen en andere kinderen in de directe omgeving? Hoe betrek je hen op een goede manier bij het afscheid, en hoe koester je samen herinneringen? Hoe heb je voldoende oog voor hun emoties en behoeften en kan je hen liefdevol begeleiden terwijl je zelf ook worstelt met dit verlies?

We hopen met deze brochure handvatten te geven aan ouders die naast hun eigen verdriet ook nog de taak hebben andere kinderen te troosten en begeleiden. De informatie is daarnaast bruikbaar voor andere volwassenen – familie, docenten, vrienden van het gezin – die betrokken zijn bij kinderen die hun babybroertje of -zusje verloren hebben. We staan ook stil bij specifieke situaties, zoals het overlijden van een baby van een meerling.

De inhoud van deze brochure is gebaseerd op wettelijke regelingen, literatuur en op ervaringsdeskundigheid van ouders en zorgverleners. Stille Levens, het kenniscentrum babysterfte, heeft al deze informatie voor je verzameld en gebundeld. Op de website en in diverse brochures lees je waar je mee te maken krijgt als je baby overlijdt.

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

In de brochure wordt altijd het enkelvoud 'baby' gebruikt. Dit kan natuurlijk meervoud zijn voor de ouders die in verwachting zijn van een meerling en meer dan één baby verliezen. Daarnaast wordt de 'hij'-vorm gebruikt waar uiteraard ook 'zij' kan worden gelezen. Er wordt soms gesproken over 'de vader' terwijl je hier ook 'de partner' kunt lezen.

Deze brochure komt niet in de plaats van de ondersteuning door professionals. Stel hen alle vragen die je hebt en vraag door tot al je vragen beantwoord zijn.



1. Hoe vertel je dat de baby overleden is?

Moeten vertellen dat een baby is overleden of gaat overlijden, is een zware taak. Een kind deze boodschap brengen is zo mogelijk nog moeilijker. Hoe je het slechte nieuws vertelt, is vooral afhankelijk van de leeftijd van het kind en de vragen die hij stelt. Over het algemeen geldt dat openheid en eerlijkheid het beste werken.

Kies je woorden zorgvuldig

Je wilt je kind(eren) beschermen tegen verdriet en hen niet onnodig kwetsen. Maar pijn hoort bij het leven en de dood bij kinderen weghouden, is op zijn best slechts een tijdelijke oplossing. Kinderen hebben juist behoefte aan een duidelijke en eerlijke uitleg, ook als ze zelf te jong zijn om te kunnen praten of echt de woorden te snappen die je gebruikt.

Kies je woorden zorgvuldig en pas je taalgebruik aan de leeftijd van het kind aan. 'Overleden zijn' is voor jonge kinderen een moeilijker begrip dan 'dood zijn'. Kinderen kunnen dingen die je zegt letterlijk nemen. Stel ook controlevragen om na te gaan wat en hoeveel je kind heeft begrepen. Stel op een open manier vragen, of geef meer antwoordopties aan: "Kan je me vertellen wat er met de baby gebeurd is?" of "Denk je dat papa en mama nooit meer blij worden, of ben je daar niet bang voor?"

'De baby is doodgegaan' of 'de baby gaat dood' is kort en duidelijk. Je kunt vervolgens uitleggen wat 'dood zijn' betekent: de baby ademt niet meer, eet niet meer, slaapt niet meer, de baby voelt koud. De baby zal altijd dood blijven en nooit meer levend worden. Bij jonge kinderen is het belangrijk te blijven herhalen dat de baby dood is en nooit meer levend wordt. Als je de overleden baby een naam gegeven hebt, kan je die vertellen.



Bevestig regelmatig dat niemand schuld heeft aan het overlijden van de baby. Als er sprake is van een medische fout die het overlijden veroorzaakt heeft, is het belangrijk om je woorden zorgvuldig te kiezen. Jonge kinderen kunnen bijvoorbeeld bij een uitleg als ‘de dokter heeft een fout gemaakt’ hun vertrouwen in alle dokters verliezen. Als een kind vraagt wat er gebeurd is, kan je wel zeggen dat de baby niet de juiste medicijnen of behandeling gekregen heeft. Zo geef je uitleg zonder een persoon de schuld te geven. Hoe ouder een kind wordt, hoe meer je kunt toevoegen aan dit ‘basisverhaal’. En omdat je eerlijk geweest bent, hoeft je nooit iets recht te zetten, alleen maar aan te vullen en te verdiepen.

Gebruik heldere taal

Je bent wellicht geneigd verhullend en vage taal te gebruiken om je kind te beschermen, omdat je bang bent hem anders nog meer pijn te doen. Hoe begrijpelijk dat ook is, kinderen zijn er niet mee geholpen. Gebruik daarom heldere taal en wees open en eerlijk. Een zin als ‘de baby gaat voor altijd slapen’ kan angst veroorzaken bij een kind, omdat het denkt dat slapen gevaarlijk is. Deze gedachte, je kunt slapen en nooit meer wakker worden, kan voor een kind beangstigend zijn en voor slaapproblemen zorgen.

De woordkeuze ‘we hebben een baby verloren’ kan zeker door jonge kinderen letterlijk opgevat worden. Dit kan diverse reacties tot gevolg hebben: het kind kan zijn best doen de baby weer te vinden, of het kind ontwikkelt de angst dat hijzelf (of een van zijn ouders) kwijtraakt.

De zin ‘de baby was ziek’ kan angsten oproepen op het moment dat het kind later zelf een keer ziek is of als een van zijn ouders ziek is. In plaats daarvan zou je kunnen zeggen: ‘De baby was zo ziek dat de dokter hem niet beter kon maken.’



Het is verstandig na te denken over zinnen als ‘de baby is een engeltje geworden’ of ‘de baby is bij de engeltjes’ als een verzachtende manier van vertellen dat de baby dood is. Ook de zin ‘de baby is een sterretje’ zonder de boodschap dat de baby dood is, kan soms meer vragen oproepen dan beantwoorden.

Een korte en eenvoudige uitleg is dus meestal in het begin voldoende. Laat ruimte voor vragen, en neem de tijd die te beantwoorden. Soms moet het nieuws eerst ‘indalen’ voordat er vragen komen, en soms stellen jongere kinderen dezelfde vraag keer op keer. Er zijn ook kinderen die geen vragen stellen, die door lijken te willen gaan tot de orde van de dag. Dat kan soms kwetsend zijn voor de ouders omdat de ouder zich dan af kan vragen of het kind niet verdrietig is door het overlijden van zijn broertje of zusje. Kinderen gaan vaak heel geleidelijk en natuurlijk met verlies en overlijden om. Soms komen de vragen pas veel later, soms helemaal niet.

Omgaan met je eigen emoties

Het is misschien moeilijk je emoties de vrije loop te laten waar je andere kind of kinderen bij zijn, maar het is voor hen juist heel belangrijk om die emoties te zien. Vertel je kind dat je verdrietig bent, en dat dat vaker kan gebeuren de komende tijd. Dat er de komende tijd veel volwassenen langskomen die óók heel verdrietig zijn. Verdriet hoort erbij en mag er zijn. Als er zoiets akelig gebeurt mag je huilen en troost zoeken bij elkaar. Het is belangrijk dat kinderen zien dat emoties komen, en ook weer gaan – je bent immers niet de hele tijd aanhoudend verdrietig. Bij jonge kinderen is het belangrijk uit te leggen dat jouw tranen niets met hem te maken hebben; er is niks wat hij gedaan heeft, dat het verdriet veroorzaakt heeft.



Het is zwaar om steeds de energie te vinden om geduldig en liefdevol te reageren in een tijd waar je amper op je benen kunt blijven staan. Soms lijkt het zelfs onmogelijk. Wees daarom ook geduldig en liefdevol naar jezelf: geen enkele ouder weet hoe dit moet. Iedereen doet dit voor het eerst. Alle ouders die hiermee te maken krijgen, gaan met vallen en opstaan vooruit.

Slingerbeweging

Rouwen verloopt vaak in een slingerende beweging. Ouders zijn bezig een weg te vinden in het verlies en tegelijkertijd willen zij het leven weer oppakken. Gezond rouwen is heen en weer bewegen tussen verlies en herstel. Dat is oké; er is geen 'goed' of 'fout', je bent een mens en geen robot. Als je op een later moment twijfelt of je de juiste aanpak gekozen hebt, kan je bijna altijd bijsturen. Is je kind ouder, dan kan je bespreken waarom je bepaalde keuzes gemaakt hebt.

Als je het niet zelf kunt vertellen

Als het echt niet lukt om het slechte nieuws zelf aan je kind(eren) te vertellen is er hopelijk een vertrouwd familielid of een goede vriend(in) die dit wil doen. Hij of zij kan uitleggen wat er is gebeurd en uitleggen wat de reden is dat zijn ouders hem dit nieuws niet zelf kunnen vertellen. Als je overmand wordt door verdriet, is het soms moeilijk om uit je woorden te komen. Denk je dat dit kan gebeuren, maar wil je toch zelf het gesprek met je kinderen voeren, vraag dan een vertrouwd iemand om erbij te zijn.



Het nieuws vertellen aan anderen

Mensen die op enige manier verantwoordelijk zijn voor je kind(eren) (leerkracht, leidsters van kinderdagverblijf of speelzaal, sportclub) moeten weten dat het babybroertje of -zusje van je kind is overleden. Zo kunnen zij het gedrag van je kind beter begrijpen en inspelen op zijn behoeften. Ze moeten goed in de gaten houden dat je kind niet geplaagd en gepest wordt in deze periode. In de eerste weken maar zeker ook op de lange termijn. Misschien wil je kind iets meenemen naar school of kinderdagverblijf van zijn broertje of zusje. Het kan soms helpen om een foto te laten zien.

Je kunt ouders van vriendjes/vriendinnetjes in (laten) lichten zodat ze de stemming of de reactie van jouw kind beter kunnen begrijpen. Soms hebben ze even tijd nodig om de dood met hun eigen kinderen te bespreken. Het laten lezen van deze brochure kan hen hierbij helpen. Realiseer je dat zij wisselend kunnen reageren. Sommige ouders bieden misschien actief aan om jouw kind mee te nemen naar een speeltuin of zwembad. Maar het kan ook zijn dat ze wat afstand houden om hun eigen kind te beschermen. Dit is heel pijnlijk, zowel voor jou als voor je kind. Hij zal niet begrijpen waarom contact niet op prijs wordt gesteld en zal geruststelling nodig hebben dat het niet zijn schuld is.

'Iemand zei tegen mijn dochter: "Ik wil niet bij jou spelen want bij jou is een kindje doodgegaan". – Michelle

Je kunt aan je kind uitleggen dat lang niet alle volwassenen goed weten hoe ze met kinderen kunnen praten over verdrietige dingen als de dood. Omdat deze volwassenen zich daarover zó ongemakkelijk voelen, doen ze net alsof het niet bestaat.



2. Reacties van kinderen

'De baby is nu lang genoeg dood geweest, ik wil met hem spelen.'
– Kay (broertje)

'Ons neefje van vier jaar kwam op bezoek toen onze dochter thuis opgebaard lag. Hem was verteld dat hij naar zijn nichtje ging. Hij was verbaasd dat hij niet in de hemel bij haar op bezoek ging, maar gewoon naar zijn oom en tante. Op het moment dat hij onze dochter zag zei hij heel droog: "Ja, die is dood."' – Jan-Jaap

De denk- en belevingswereld van een kind is afhankelijk van de leeftijd, maar eveneens van de ontwikkelingsfase en de ervaringen die hij eerder heeft opgedaan. Mensen, ongeacht hun leeftijd, kunnen na de dood van een baby gevoelens hebben van shock, verdriet, ongeloof, boosheid, somberheid, schuld en angst. Deze gevoelens zullen elkaar afwisselen, door elkaar heen lopen en op onvoorspelbare momenten in meer of mindere mate de kop opsteken. Voor volwassenen is het al lastig om die emoties onder woorden te brengen, laat staan hoe dat is voor kinderen, bij wie de taalontwikkeling nog in volle gang is.

Kinderen leven eerder in het moment en rouwen daardoor anders; ze schieten nog meer dan volwassenen 'in' en 'uit' hun emoties. Ze kunnen van het ene op andere moment verdrietig of boos zijn, maar als ze de ruimte krijgen die emotie te uiten, kunnen die heftige emoties ook vrij snel weer uit hun systeem verdwijnen.



Emoties

Het is belangrijk te erkennen dat het verlies van een broertje of zusje een andere betekenis heeft dan het verlies van een baby. De emoties van broers en zussen gaan vaak over hoe de situatie het gezin beïnvloedt, in de eerste plaats niet om het verlies van de baby. Kinderen reageren direct op de sfeer in huis en kunnen zich daar enorm rot over voelen. Als een kind zegt: 'Ik mis mijn broertje', kan hij ook bedoelen: 'Ik mis hoe mijn ouders waren voordat mijn broertje doodging'. Het kan lastig voor je zijn om dit te zien en te (h)erkennen. Het is geen reden je verdriet voor je kind(eren) verborgen te houden. Door je boosheid en verdriet te tonen, laat je zien dat emoties er mogen zijn. Een hele belangrijke boodschap voor je kinderen, die hen helpt bij hun eigen emotionele ontwikkeling.

Voor een kind kan het fijn zijn als er een andere volwassene beschikbaar is, bijvoorbeeld een opa of oma of bekende buurvrouw, die iets minder 'hoog' in de emotie zit dan de ouders. Deze persoon kan een veilige plek bieden, waar het kind zijn verhaal kan doen zonder dat hij het gevoel heeft dat hij rekening moet houden met de emoties van zijn vader of moeder. Dit is geen afwijzing naar de ouders.

'Ik heb mijn zusje nooit gemist, maar mijn moeder zonder verdriet wel.' – **Neeltje**

'Mijn man huilde minder vaak dan ik. Onze zoon die drie jaar was toen zijn zusje overleed, dacht dat papa minder verdriet had dan ik om zijn zusje. We hebben hem verteld dat iedereen op zijn eigen manier omgaat met verdriet. De één huilt, de ander vindt het fijner om een rondje te fietsen.' – **Elske**



Gedragsveranderingen

De dood van iemand binnen het gezin of familie kan leiden tot gedragsveranderingen en (jonge) kinderen kunnen een terugval maken in hun ontwikkeling. Een kind kan na de dood van een babybroertje of -zusje gedragsproblemen ontwikkelen, zoals extreme eenkennigheid, slaapstoornissen, een terugval in zindelijkheid, eetproblemen en verlatingsangst. Meestal is dit tijdelijk en gaat het vanzelf over, zeker als het door de omgeving niet wordt geproblematiseerd of afgewezen.

Zoals eerder gezegd, reageren kinderen direct op de sfeer in de omgeving. In een gezin waar verdriet domineert, kan dat direct weerslag hebben op het gedrag van kinderen. Om een kind te helpen, moet juist ook voor dat aspect aandacht zijn: 'Ik snap dat het voor jou op dit moment niet leuk, nu papa en mama zoveel bezig zijn met wat er gebeurd is.' 'Het is de laatste tijd niet zo gezellig hier, lastig hè?

'Wij moesten een tijd lang na het overlijden van zijn zusje bij onze zoon blijven als hij ging slapen. Dat konden we pas na een hele tijd, met hele kleine stapjes, afbouwen.' – **Jasmijn**



Probleemgedrag

Omgaan met lastig gedrag van kinderen is in een periode van verdriet extra moeilijk. Bedenk dat gedrag altijd een reden heeft; het is het topje van de ijsberg dat boven het water uitsteekt. Onder het wateroppervlak is nog een heel groot stuk ijsberg dat met het blote oog niet te zien is; dat zijn de behoeften, emoties, wensen en gedachten van je kind. Het zien en erkennen van deze behoeften en emoties zijn ontzettend belangrijk bij het oplossen van 'probleemgedrag'.

Hulp vragen aan anderen is dan extra ingewikkeld; je wilt hen niet opzadelen met het moeilijke gedrag van je kleuter of tiener. Toch is het belangrijk juist in deze situatie hulp te vragen van je omgeving. De situatie doorbreken, je kind even in een minder 'heftige' omgeving plaatsen en jezelf de ruimte geven je emoties in alle rust te kunnen voelen, kan voor een keerpunt zorgen in het gedrag. Bevestig dat je heel veel van je kind houdt en dat je hem heel belangrijk vindt. Hij heeft recht op volledige aandacht, iets dat je nu niet voortdurend kunt geven ten gevolge van je eigen verdriet.

Vragen beantwoorden

Over allerlei onderwerpen kunnen kinderen de meest bijzondere vragen stellen op de meest bijzondere momenten. Vaak is dit mooi en ontwapenend, soms ongemakkelijk of pijnlijk. Dit verandert niet als hun babybroertje of -zusje doodgegaan is. Als het enigszins mogelijk is, antwoord direct en zo eenvoudig en eerlijk als je kunt. Dit zal hen helpen ook in de toekomst vragen te durven stellen. Kan dit niet, leg dan uit dat het een goede vraag is en dat je later het antwoord zult geven.

'Bij de bakker kreeg mijn zoon altijd een halve krentenbol. Toen hem werd gevraagd of hij ook een broertje of zusje had die misschien ook een krentenbol wilde, zei hij blij: ik heb een zusje, maar die is dood. Voor hem was zijn overleden zusje er gewoon. Op zijn eigen manier leerde hij volwassen mensen om gewoon over de dood te praten.' – Jildou



3. Verschillende leeftijden

3.1 Dreumes, peuter en kleuter

Kinderen onder de drie jaar snappen niet wat leven en dood is, maar ze voelen de verandering in sfeer en stemming wel degelijk aan. Zelfs aan hele jonge kinderen kan je eenvoudig uitleggen wat er gebeurd is. Wees niet bang dat je schade toebrengt. Kinderen nemen meestal alleen datgene op dat ze 'snappen' en waar ze aan toe zijn. Wat wél impact heeft, is de manier waarop je het vertelt, en dan vooral de emotie die daarmee gepaard gaat. Jonge kinderen kunnen heftig reageren op de emoties in hun omgeving. Ze kunnen meer gaan huilen, maar ook lichamelijke reacties krijgen zoals overgeven en diarree.

Het belang van structuur

Het kan moeilijk zijn, maar kinderen zijn het meest geholpen met ritme en structuur. Dat geeft niet alleen de kinderen, maar ook ouders houvast en veiligheid in een tijd dat alles op losse schroeven staat. "Eten we aan tafel, of krijg ik tussendoor een boterham in mijn handen?" Die onvoorspelbaarheid voelt onveilig. Door vast te houden aan het bekende gezinsritme, geef je je kind vertrouwen in de toekomst. De veiligheid van een duidelijke structuur biedt aan kinderen de mogelijkheid om hun emoties te laten zien.

Als je zelf moeite hebt je hoofd boven water te houden, schakel dan je omgeving in om een deel van deze taak over te nemen. Probeer regelmatig, al voel je je diep verdrietig, te zingen, te praten en te lachen met je kind(eren). Aanraking en knuffelen geven je kind vertrouwen, geborgenheid en warmte; enorm belangrijk in een kinderleven.



'Onze zoon was twee jaar toen onze dochter overleed. Hij ging er heel luchtig mee om. Hij kon vol trots praten over zijn overleden zusje. Hij deed dit niet omdat hij het moeilijk vond, maar omdat het voor hem meer een gegeven was. Andere kinderen hebben een levend zusje, hij een dood zusje.' – **Aïsha**

'Op de eerste dag van de vakantie bakken we altijd wafels. De ochtend van de begrafenis constateerde mijn dochter verbaasd: "We zijn in deze vakantie vergeten om wafels te bakken".' – **Fleur**

Fantasie en spel

Kinderen tot vijf jaar begrijpen nog niet altijd dat de dood een permanente staat is. Dood en leven kunnen elkaar afwisselen, dit is goed te zien in bijvoorbeeld een schietspel: nadat je was doodgeschoten sta je op en speel je weer mee. Het is daarom belangrijk te blijven herhalen dat de baby dood is en nooit meer in het babybedje zal slapen, in de box zal liggen, op schoot kan zitten of geknuffeld kan worden.

Ook op deze leeftijd zijn kinderen nog zeer gevoelig voor stemming en sfeer, ze voelen verdriet pijnlijk goed aan. Fantasie en werkelijkheid zijn nauw met elkaar verweven en kinderen meten zichzelf magische krachten of magisch denken aan. Samen met het levendig voorstellingsvermogen geeft dit een bron van allerlei ideeën over hoe ze de baby tot leven kunnen wekken, beter kunnen maken of jouw verdriet kunnen laten verdwijnen. Goed blijven luisteren en tegelijk eenvoudig en helder uitleggen en herhalen hoe de werkelijkheid in elkaar steekt, blijft belangrijk.



Spel is voor kinderen dé manier om hun emoties te verwerken. Ze laten daarin vaak zien wat er in hun hoofd zit en wat ze bezighoudt. Spel is een goede manier om stoom af te blazen. Voor de ouders en leerkrachten is het van belang daar alert op te zijn, het kan aanknopingspunten geven voor een gesprek na afloop.

‘Op een zonnige middag speelt mijn zoontje in de zandbak met het buurmeisje waar ze samen besluiten begrafenisje te spelen, de pop verdwijnt in een mandje onder het zand.’ – Jet

Kleuters zijn heel open en direct, en ook hun vragen kunnen je soms even uit balans brengen. Probeer je schrik hierover niet om te zetten in een boze reactie maar geef heldere en eerlijke uitleg.

*‘Mijn nichtje vroeg me of ik vergeten was de baby eten te geven.’
– Bernadette*

Sommige kinderen praten, ook in hun spel, tegen de overleden baby. Daar waar ouders veelal in stilte tegen hun overleden baby praten, vinden jonge kinderen het heel normaal om dit hardop en onder alle omstandigheden te doen.



Gedragsproblemen

Voor jonge kinderen geldt dat ze meestal onvoldoende woorden hebben om hun emoties te uiten. Sommige kinderen gaan weer in hun broek plassen of ze beginnen weer met duimen. Hun eetgedrag verandert, ze klagen over buikpijn en echt ziek zijn komt veel voor nadat er in het gezin een baby is overleden. Tegelijkertijd kunnen kinderen van deze leeftijd ogenschijnlijk moeiteloos overgaan tot de orde van de dag en hun normale activiteiten weer hervatten. Als een kind vaker buiten huis wil spelen, kan dit ouders kwetsen; jij hebt juist nu behoefte om je kind dichtbij je te hebben en vindt troost door zijn aanwezigheid. Probeer hier begrip te hebben door te erkennen dat je kind andere behoeften heeft, en dat hij misschien wat vaker weg wil zijn omdat de sfeer in huis niet prettig is. Geef 'toestemming' door te benoemen dat je dit snapt, zodat een kind zich niet vervelend voelt dat hij liever ergens anders is. 'Het is goed, ga maar lekker spelen. Ik snap dat het fijn is om ergens te zijn waar niet zoveel verdriet is.' Kinderen leren hun emoties kennen omdat wij er woorden aan geven.

'We gingen kort na het overlijden van onze dochter naar Noorwegen om ons onder te dompelen in het verdriet, maar onze zoon van twee had andere plannen: in plaats van door de ongerepte natuur te rijden, zaten we op campings met springkussens en harde muziek. De eerste dagen zorgde dat voor de nodige frustratie. Tot we inzagen dat onze peuter ons nodig had, toen konden we daar vrede mee hebben. De reis gaf ons het inzicht dat we het leven moesten omarmen, want dat is er hier en nu. Het heeft ons geleerd zowel het leven als de dood in ons gezin in evenwicht te brengen.' – **Anna**

'Ik wilde steeds met mijn moeder spelen en zette alles op alles om haar weer blij te maken. Dat gevoel kan ik zo weer oproepen. Ik heb me daar lang schuldig over gevoeld, dat ik haar meteen weer claimde terwijl ze zoveel verdriet had. Maar ja, ik was tweeëneenhalf.' – **Neeltje**



3.2 Kinderen van 6-9 jaar

Veel informatie in deze brochure over jonge kinderen is van toepassing op kinderen in deze leeftijdscategorie. Ook op deze leeftijd nemen ze veel dingen nog erg letterlijk en dat wat ze niet weten vullen ze zelf in met hun fantasie. Ze trekken hierdoor soms de verkeerde conclusies. Een groot verschil is dat kinderen vanaf ongeveer zes jaar langzaam gaan beseffen dat de dood een onomkeerbare toestand is. Dit besef kan tot gevolgen hebben dat ze zich plotseling veel zorgen gaan maken over het doodgaan van andere dierbaren.

Kinderen van deze leeftijd kunnen een vraag eindeloos herhalen. Probeer rustig en helder antwoord te geven en stel controlevragen om te kijken wat je kind begrepen heeft. Als een kind ouder wordt, komen er nieuwe vragen bij. Informatie die hij eerder heeft gehoord, krijgt ineens een andere betekenis.

Het belang van structuur

Gevoelens van boosheid, angst, schuld en lichamelijke klachten als slapeloosheid, veranderd eetpatroon en vermoeidheid buitelen over en door elkaar heen. Dat kost veel energie voor een kind. Daarnaast kunnen kinderen van deze leeftijd op veel momenten toch weer gewoon overgaan tot de orde van de dag. Dit betekent niet dat hij de overleden baby is vergeten of dat het verdriet voorbij is. Het is voor kinderen juist een belangrijke overlevingsstrategie om met de intensiteit van de emoties om te kunnen gaan. Ook hier geldt dat de reacties soms vooral de heftige en intense emoties in het gezin weerspiegelen, dan dat het een concreet verdriet is om de overleden baby.

Houd de regels zoveel mogelijk zoals ze waren voordat de baby overleed en ben daar duidelijk over. Probeer je kind de mogelijkheid te bieden om te spelen, plezier te hebben en de verdrietige thuissituatie af en toe te ontvluchten. In een omgeving zijn waar de dode baby nooit bij heeft gehoord (denk aan school, de voetbaltraining of dansles) geeft hen structuur en de vrijheid dit plezier weer te mogen voelen.



Voor sommige kinderen is het omgaan met de dood, spanning en verdriet zo moeilijk dat ze hun toevlucht zoeken in grappenmakerij, afleiden, giechelen en lachen. Dit kan voor jou onbegrijpelijk gedrag zijn, omdat het lijkt alsof je kind niet betrokken is bij wat er gebeurt. Niets is meestal minder waar. Neem zelf het initiatief om hierover met je kind in gesprek te komen. Probeer het gedrag te benoemen en respectvol de link te leggen naar de onderliggende emoties.

3.3 Kinderen van 9-12 jaar

Afhankelijk van het karakter en de ontwikkeling van je kind zul je in deze leeftijdsfase zowel veel hulp hebben aan adviezen uit de jongere leeftijds categorie, als soms ook aan de categorie tieners. Meer dan jongere kinderen hebben kinderen van deze leeftijd echt uitgekeken naar de komst van een baby. Zij hadden een beeld hoe het zou zijn om een baby in het gezin te verwelkomen. Dat toekomstbeeld valt in duigen.

Een belangrijk verschil met jongere kinderen is dat kinderen op deze leeftijd veel meer technische vragen gaan stellen. Ze willen alles weten en hebben aan een onvolledig antwoord niet genoeg. Ze zullen zelf op internet op zoek gaan naar aanvullende informatie. Ze zijn op deze leeftijd echter nog niet in staat internetbronnen te beoordelen op hun juistheid, des te belangrijker is het in gesprek te blijven over wat ze weten en begrijpen.

Eerlijk en open blijven

Op deze leeftijd krijgen kinderen het besef dat doodgaan iedereen kan overkomen, henzelf dus ook. Aangezien je nooit een garantie kunt geven op in leven blijven kan dit besef serieuze angstgevoelens oproepen. Negeer de angst niet en probeer deze ook niet aan te wakkeren.



Als je altijd eerlijk bent geweest over de oorzaak van het overlijden van je baby, hoef je in elke leeftijdsfase vooral dingen aan te vullen en te verdiepen. Is het langer geleden dat de baby overleed? Begin dan weer eens een gesprek om erachter te komen hoe je kind dingen onthouden heeft en misschien nog vragen heeft. Had je kind al deze leeftijd toen je baby overleed, gebruik ook dan controlevragen om erachter te komen of je kind dingen goed onthouden heeft. Hoe ouder ze worden, hoe meer 'grijstinten' ze kunnen onderscheiden. Ze kunnen veel meer nuance aanbrenge in een verhaal en zijn in staat het perspectief van een ander aan te nemen. Ze kunnen zich inleven en begrijpen steeds beter hoe het voor de ander, bijvoorbeeld hun ouders, is geweest om een baby te verliezen.

3.4 Tieners

De tienerleeftijd is een periode waarin er lichamelijk en emotioneel veel met kinderen gebeurt. Ze zijn regelmatig in de war, onzeker en hebben wisselende stemmingen die binnen een paar minuten om kunnen slaan. Ze zijn bezig met een stap naar onafhankelijkheid, waarbij ze enerzijds afstand nemen en anderzijds hun ouders nog erg nodig hebben. Voor ouders kan dat soms verwarrend zijn.

Tieneren kunnen ambivalente gevoelens hebben bij de komst van een baby. Ze kunnen een nieuw babybroertje of -zusje fantastisch vinden maar afwijzende reacties komen regelmatig voor. Daarnaast is een nieuwe baby een bewijs van het seksleven van hun ouders, waar pubers vrijwel nooit iets van willen weten.

Als de baby overlijdt heeft een tiener te maken met alle emoties die met rouw gepaard gaan. Ze kunnen zich terugtrekken en weinig laten zien. Misschien willen ze hun verhaal eerder delen



met vrienden dan met hun ouders. Dit kan de ontrechte schijn wekken dat hij goed om kan gaan met het verdriet en het leven weer aan kan. Sommige tieners laten pas maanden later, als het leven van hun ouders langzaam weer op de rit komt, hun emoties zien.

Helpen van de ouders

Tieners zijn gebaat bij eerlijke en zoveel mogelijk complete informatie. Hen betrekken bij het afscheid en zo mogelijk een taak geven kan het gevoel van betrokkenheid vergroten. Het kan je ook een aanknopingspunt geven om over gevoelens te praten. Tieners vinden het lastig om hun emoties te uiten maar ze willen tegelijkertijd ook hun ouders, die het duidelijk zwaar hebben, niet lastigvallen met hun verdriet. Daarbij is zoeken naar steun en hulp voor deze leeftijdsgroep extra ingewikkeld omdat ze juist willen laten zien dat ze hun eigen boontjes kunnen doppen.

Met name oudere tieners kunnen het gevoel hebben dat zij hun ouders moeten helpen. Dit kan betekenen dat ze hun eigen gevoelens niet laten zien om hun ouders te beschermen. Dat kan zich uiten door bijvoorbeeld verantwoordelijkheden van ouders over te nemen. Het is belangrijk dat de tieners weten dat jij verantwoordelijk bent voor je eigen proces en dat zij daarvoor geen verantwoording hoeven en kunnen dragen. Ze hoeven niet sterk te zijn om jou te sparen en het is helemaal goed als ze hun vrienden opzoeken en plezier blijven maken.

Blijven praten

Zoals in elke leeftijdsfase, is blijven luisteren en praten met je kind het allerbelangrijkste. Ze moeten weten dat je, ondanks je verdriet, nog steeds belangstelling hebt voor hun leven en hun gevoelens. Door het er niet over te hebben, verdwijnt de emotie niet zomaar. Dit zijn de ervaringen die bepalend zijn voor hoe hij later op zijn jeugd terugkijkt; ben ik serieus genomen, namen mijn ouders de tijd om naar mij te luisteren? Je hoeft niets op te lossen. Er onvoorwaardelijk en met volle aandacht zijn, is voldoende. Erken de emoties, zonder er een oordeel over te vellen.



4. Kinderen bij het afscheid betrekken

Het is belangrijk kinderen te betrekken bij ingrijpende gebeurtenissen in het gezin. Er zijn verschillende manieren om je kinderen erbij te betrekken na het overlijden van een baby. Hieronder een paar voorbeelden van ouders.

‘Mijn zoontje ging steeds even kijken bij zijn zusje toen ze thuis was. Hij bracht zijn Nijntjeknuffel bij haar en ging dan ook met haar “spelen”.’ – Yasmeen

‘Samen met onze zoon hebben we onze dochter in haar kistje gelegd. We hebben haar een stukje van onszelf meegegeven door elk een haarlokje af te knippen en bij haar te leggen. Zo zou ze niet alleen zijn.’ – Féliz

‘Mijn dochter heeft op canvas een schilderijtje gemaakt dat op het rieten mandje stond tijdens de uitvaart.’ – Simone

‘Onze neefjes en nichtjes hebben met verf hun handafdrukjes gezet op het kistje van ons zoontje.’ – Menno

‘Mijn kinderen hebben, met hulp van hun grote neef, de kaarsjes aangestoken.’ – Thomas

‘Op de begrafenis strooide mijn zoontje bloemen in het graf van zijn zusje.’ – Tinke

‘Alle kinderen uit de familie lieten een witte ballon op tijdens de begrafenis.’ – Manon

‘Onze kinderen hebben het mandje waarin onze zoon begraven werd helemaal versierd.’ – Stephanie



Ondanks het feit dat je probeert alles goed en weloverwogen te doen, sta je in deze dagen onder druk en maakt je verdriet het nemen van een beslissing soms lastig. Bedenk dat een weloverwogen keuze altijd een goede keuze is voor dat moment, al kom je later wellicht tot andere inzichten.

'Ik weet nu dat ik, als ik het over mocht doen, andere keuzes zou maken. Sinds ons dochtertje is overleden vraagt mijn zoon herhaaldelijk waarom hij niet naar het ziekenhuis mocht komen en waarom hij niet naar de begrafenis is geweest. Het enige dat ik kan zeggen is dat ik hem wilde beschermen. Maar heel eerlijk, ik wilde vooral mezelf beschermen. Ik houd mezelf voor dat ik de keuzes gemaakt heb in een hele zware tijd en te verblind was door de heftige pijn om de impact van deze keuzes te overzien.' – **Silvia**

Fysiek afscheid nemen

Laat je kind(eren) fysiek afscheid nemen van je baby, als dit mogelijk is. Wees niet bang dat dit traumatisch is. Het is niet de ervaring zelf die misschien naar is, maar de emoties die hij eraan koppelt. Als bijvoorbeeld iedereen om het kind heen gilt en huilt, is dát wat de ervaring ingrijpend kan maken, niet het feit dat er een overleden baby in een bedje ligt. Kinderen hebben het nodig de baby te zien, voelen en ruiken om te beseffen wat dood is; het maakt de dood van de baby concreet. Je kunt daar later op terugkomen, bijvoorbeeld als je kind vraagt wanneer de baby weer levend wordt: 'Weet je nog hoe hij voelde, zo koud? Hij kan niet meer levend worden.' Bereid je kind wel voor op het zien van de overleden baby, dat hij weet wat hij kan verwachten. Vertel bijvoorbeeld dat de huid van de baby heel wit, de nageltjes zwart en zijn lipjes heel rood zijn, of over andere lichamelijke kenmerken van de baby die anders zijn. Laat je kind zowel thuis als in het ziekenhuis vrij om de kamer met het overleden broertje of zusje in en uit te lopen. Dwing hem niet te blijven tegen zijn zin.



*‘Voor de bevalling van mijn broertje ging ik elke ochtend naar de babykamer en keek ik naar het wiegje. In de ochtend na zijn stilgeboorte ging ik niet naar binnen, terwijl mijn ouders me niet tegen hebben gehouden. Mijn vader heeft mijn broertje begraven, samen met zijn vader. Er werd wel over gesproken binnen ons gezin, maar altijd bedekt. Het ging altijd over “het jongetje”. Ik heb tot ik ongeveer een jaar of twintig was zijn naam niet geweten.’ – **Miranda***

Belang van rituelen en aandenkens

Rituelen kunnen een belangrijke rol spelen na het overlijden de baby. Ook voor kinderen. Er is niet één juiste manier, omdat elk kind nu eenmaal anders is. Rituelen hoeven niet per se groots, het gaat vooral om echte aandacht voor wat dit voor je kinderen betekent. Afhankelijk van de leeftijd kunnen ze iets knutselen of een brief of gedichtje schrijven. Sommige kinderen willen een van hun knuffelbeesten in het kistje meegeven of bewaren bij de andere aandenkens. Oudere kinderen willen soms helpen bij het verzamelen ervan of misschien zelf een eigen herinneringsboek of doos maken.

Je kunt met kinderen vanaf een jaar of zes samen een logboek maken dat op een vaste plek in huis ligt en waar iedereen een gedachte op kan schrijven, een tekening in kan maken of een kaart in kan plakken. Dit logboek kan iedereen in het gezin lezen en je kunt er eventueel over met elkaar in gesprek gaan.

Uitvaart

Als je de uitvaart zelf regelt of samen met de begrafenisondernemer, kun je de kinderen eventueel betrekken bij de te maken keuzes als muziek, bloemen of bij het versieren van kistje of mandje. Het is belangrijk dat ze er op de uitvaart zelf bij mogen zijn. Als je bang bent dat je er door je eigen emoties niet kunt zijn voor je kind, vraag dan een vertrouwd persoon die rol op zich te nemen.



'Onze driejarige dochter was aanwezig bij de uitvaart en liep rond tussen de aanwezigen, soms spelend en soms troost zoekend bij iemand op schoot.' – **Gert-Jan**

'Tijdens de uitvaart las ik het boek 'Kikker en het vogeltje' voor aan onze zoon. Het verhaal gaat over een dode vogel die wordt begraven. Zo nu en dan legde we een link naar zijn dode zusje.' – **Angela**

Dwing een kind tijdens de uitvaart niet te blijven of iets te doen dat hij niet wil. Het is belangrijk dat ze zelf zeggenschap hebben over hun aanwezigheid en eventuele rol. Een goede voorbereiding kan helpen; zorg dat je weet hoe de uitvaart gaat verlopen, zodat je je kind hierover kunt vertellen. Bereid ze vooral goed voor op jullie verdriet, hoe de baby er (bij een open kistje of mandje) uitziet en hoe andere volwassenen kunnen reageren die dag.

Afhankelijk van de leeftijd van je kind kan het goed zijn iets meer uit te leggen over de dood zelf; het dode lichaamje van de baby werkt niet meer en kan dus niets meer horen en voelen. De baby heeft zijn lichaamje niet meer nodig en wordt in een kistje of mandje gelegd. Na de uitvaart wordt het lichaamje begraven op de begraafplaats of verbrand in een speciale oven. De begraafplaats mag altijd worden bezocht en als de urn wordt bijgezet in een urnengalerij kan deze ook altijd worden bezocht.



Sommige kinderen willen echt niet mee naar de uitvaart en sommige ouders willen helemaal geen (jonge) kinderen tijdens de uitvaart. In plaats daarvan maken ze een eigen ceremonie met hun gezin. Voorbeelden hiervan zijn een speciale kaars branden, het kerkhof bezoeken en het grafje verzorgen, een ballon oplaten met een kaartje eraan. Het is mogelijk de uitvaart op film te laten vastleggen, zodat je het later samen met je kind nog kunt bekijken.

Begraafplaats of urnengalerij bezoeken

Als je op bezoek gaat bij het grafje wil je misschien je kind meenemen. Sommige begraafplaatsen hebben regels over wat er op of naast een graf mag worden geplaatst. Ballonnen, speelgoed, foto's of windmolentjes zijn niet altijd toegestaan. Van tevoren goed uitzoeken wat wel en niet toegestaan is, kan teleurstelling voorkomen.

'Voor onze kinderen is het graf haast een soort speelplaats geworden. Er wordt verstoppertje gespeeld en er worden liedjes gezongen. Het plekje hoort bij ons gezin.' – **Karlijn**



Verjaardagen en herdenkingsdagen

Belangrijke data zoals de geboortedag en de sterfdag van je baby zullen voor jullie als ouders waarschijnlijk verdrietig blijven. Het kan helpen je kind voor te bereiden op deze dagen en op je reactie. Omdat kinderen gevoelig zijn voor de sfeer in hun gezin, kan het zijn dat jullie spanning en verdriet invloed heeft op zijn gedrag. Leerkrachten en crècheleidsters deze informatie geven kan hen helpen je kind beter te begrijpen. Veel ouders willen de geboortedag van hun overleden baby op een speciale manier herdenken. Dit kan door het grafje te bezoeken en verzorgen, een kaarsje te branden of een taart te bakken. Je kind kan, afhankelijk van de leeftijd, zeker helpen bij het aandragen van ideeën om er een bijzondere dag van te maken.



Hieronder volgen een paar rituelen die door ouders zijn aangedragen:

'Wij bakken elk jaar een taart. Het is een verdrietige dag, maar we vieren ook dat dit de dag is dat we onze dochter ontmoet hebben.'

– Karlijn

'Op de geboortedag van ons overleden dochtertje gaan we naar het strand en laten we samen een ballon op met een tekening of een briefje eraan.' – **Samuel**

'Op de eerste sterfdag van onze dochter hebben we papieren lantaarns versierd en deze opgehangen bij het graf.' – **Aischa**

'Elk jaar op de geboortedag van onze dochter krijgen de kinderen een cadeautje dat iets te maken heeft met hun zusje, bijvoorbeeld een vlieger met haar naam erop of een boekje.' – **Jan-Jaap**

'Elk jaar met Kerst mogen onze kinderen in de winkel een hanger voor in de kerstboom uitkiezen. Met z'n drieën kiezen ze een hanger uit namens/voor hun zus(je) die dood is.' – **Jet**

'We vieren de geboortedag van onze dochter door samen als gezin iets leuks te doen. De leeftijd van de andere kinderen, de weersomstandigheden en hoe wij ons voelen bepalen wat we doen; een dagje zeilen, naar de dierentuin, tot varen in een fluisterbootje.'
– Roger

'Wij hebben een dikke Jette-kaars die we brandden op haar begrafenis. En nu doen we bij elke verjaardag van Jette of van een van ons die kaars aan tijdens het feestontbijt. Ook met Wereldlichtjesdag of andere bijzondere momenten steken we die kaars even kort aan. Dan is ze er voor ons gevoel een beetje bij. We laten hem niet te lang branden want er is maar één Jette-kaars en we willen hem zo lang mogelijk mee laten gaan. Na zeven jaar zijn we nog niet op de helft.' – **Jeroen**



5. Hoe je als gezin weer verder gaat

Vasthouden aan de dagindeling

Het is verleidelijk om, vooral in de eerste dagen na de dood van je baby, de normale routine rondom etenstijd, gezond eten en bedtijd los te laten. Vasthouden aan deze bekende routine en aan rituelen rondom in bad gaan, (samen) eten en voorlezen voor het slapen gaan geven een gevoel van veiligheid en doorgaan van het leven; essentiële zaken in een kinderleven.

‘Onze kraamverzorgende dekte op gezette tijden de tafel om ervoor te zorgen dat we ons ritme oppakten (en genoeg bleven eten). Hoewel ik het heel frustrerend vond om “gewoon” als gezin aan tafel te zitten, was ik haar hiervoor zeer dankbaar.’ – Fatima

Het is van groot belang om zo snel als mogelijk is het ritme van de dagelijkse gewoonten te hervatten; de dagen bij de oppas, het kinderdagverblijf, de speelzaal en naar school gaan. Dit biedt je kind de mogelijkheid plezier te maken en even weg te zijn uit de verdrietige omgeving. Daarnaast geeft dit ruimte en tijd voor jezelf om zonder schuldgevoel je verdriet te mogen voelen.

‘Onze zoon wilde twee dagen na het overlijden van zijn broertje gewoon weer naar school en naar de oppas. Voor ons vreemd, maar voor hem was dat routine en dit gaf hem structuur en veiligheid.’ – Marleen



Sommige kinderen voelen zich onprettig zodra ze niet bij hun ouders zijn. Ze kunnen bezorgd zijn over hoe het thuis gaat. Ook kunnen ze zich eenzaam en in de steek gelaten voelen. Een paar extra dagen thuis kan hen helpen deze stap wel te zetten. Uiteraard is inlichten van de leerkracht, de crèche, de oppas en de ouders van vriendjes/vriendinnetjes voordat je kind terug gaat een belangrijke taak. Vertellen wat er is gebeurd en wat je kind erover weet kun je zelf doen of overlaten aan een vertrouwd persoon als het te moeilijk voor je is. Maak duidelijk wat je hebt verteld en welke woorden je hebt gebruikt voor overlijden, doodgaan, begraven of cremieren, rouwen. De volwassene kan hierop aansluiten door dezelfde woorden te gebruiken om verwarring bij je kind te voorkomen.

Hulp zoeken en accepteren

Je zult zelf moeten beslissen wat voor jouw gezin het beste is en hoeveel je zelf aankunt. Het is heel logisch dat je hierbij hulp kunt gebruiken. Je kan goede vrienden of familie inschakelen om af en toe een paar uur voor je kind(eren) te zorgen op momenten waarop je geduld opraakt of als je alle tijd voor jezelf nodig hebt. Het kan ook een welkome onderbreking zijn voor je kind om zich te kunnen verbinden met andere betrokkenen.

‘Als ik met mijn tienerdochter in de auto zit, hebben we de mooiste gesprekken over haar overleden broertje.’ – Suzanne

Lukt het na een paar maanden niet om het gedrag van je kind in goede banen te leiden, krijg je geen grip op zijn rouwproces of dreig je zelf kopje onder te gaan schroom dan niet tijdig je huisarts in te schakelen, die kan doorverwijzen naar bijvoorbeeld een rouwtherapeut of psycholoog.



Een nieuwe zwangerschap

Wanneer ben je toe aan een nieuwe zwangerschap? Het antwoord op die vraag kan alleen jij/jullie geven. Het is mogelijk dat kinderen vragen wanneer er weer een nieuwe baby komt. Een eerlijk antwoord is het best, ongeacht de leeftijd van je kind.

Een zwangerschap na het verlies van je baby is vaak stressvol en beangstigend. Het kan zijn dat kinderen deze bezorgdheid delen omdat ze bang zijn dat deze baby ook dood zal gaan. Ze kunnen met hun gedrag reageren op de angsten van de ouders, zelfs als hierover niet in hun bijzijn wordt gesproken. Deze gevoelens en reacties komen bovenop de normale gemengde gevoelens die kinderen kunnen hebben als er gezinsuitbreiding op komst is. Sommige kinderen zijn bang dat hun gevoelens ervoor zorgen dat deze baby ook dood zal gaan. Het is belangrijk je kind te vertellen dat hetgeen je denkt of voelt er niet voor zorgt dat er iets ergs met iemand gebeurt.

Een balans zoeken tussen optimisme en angst vereist veerkracht en is een ware levenskunst. Ondersteuning krijgen voor jezelf tijdens en na deze zwangerschap is niet alleen van belang voor jezelf en je partner maar zeker ook voor je hele gezin. Afhankelijk van de leeftijd van je kind is het bespreekbaar maken van de angst belangrijk. Het is heel begrijpelijk dat je kind, net als jullie, extra bang en bezorgd is dat deze baby ook dood zal gaan. Probeer geen beloftes te doen die je niet waar kunt maken.

‘Onze zoon heeft tijdens de nieuwe zwangerschap een hele nare droom gehad over het nieuwe kindje. Hij droomde dat dit ook een zusje was en dat ze dood op de commode lag. Het was dus niet alleen voor ons heel spannend.’ – Richard



Een nieuwe zwangerschap kan nieuwe vragen oproepen over wat er gebeurd is rondom het overlijden van je baby. Hoewel je hoofd er misschien niet naar staat en beantwoorden van de vragen zwaar kan zijn, biedt het een kans om te controleren wat je kind heeft onthouden en hoeveel hij heeft begrepen. Als je onjuiste herinneringen kunt rechtzetten, kan dat het vertrouwen in deze zwangerschap ook weer wat vergroten.

Als de nieuwe baby eenmaal is geboren kan opnieuw de angst naar boven komen dat ook deze baby dood gaat. Ondanks de opluchting dat deze baby wel thuis komt wonen, kan de aanwezigheid van een huilende, alle aandacht opeisende baby ook een desillusie zijn. Je kind kan, zoals normaal bij gezinsuitbreiding, een mengeling van positieve en negatieve gevoelens hebben over de nieuwe baby. Het is van belang om je hier als ouder van bewust te zijn.

Overbescherming

Een veelvoorkomende reactie na het overlijden van hun baby is dat ouders meer beschermend worden naar hun andere kinderen. Dit is een hele begrijpelijke reactie die op termijn niet in het voordeel van de ontwikkeling van je kind is. Je kind wordt mogelijk geremd door die overbescherming. Het kan hem frustreren en angstiger maken. Een kind dat ouder wordt, wil steeds meer onafhankelijk zijn. Overbezorgde ouders zijn een rem op deze ontwikkeling. Vertel eerlijk hoe jij je voelt en probeer je kind geleidelijk meer verantwoording te geven. Dat hoeft zeker niet te betekenen dat je niet weet wat ze doen en hoe ze het doen. Laat ze, passend bij hun leeftijd, zelf meebeslissen en jou tegelijk op de hoogte houden van hetgeen ze doen (of laten).



'Mijn dochter van acht wil alleen van school naar huis fietsen, zonder mijn bemoeienis. Ik vind het doodeng en tegelijk begrijp ik haar wens ook. Mijn dochter bedenkt de volgende afspraak: Ik neem altijd uit school de kortste weg meteen naar huis en als ik bij een vriendinnetje wil gaan spelen, bel ik eerst naar jou.' – **Wendy**

De lange(re) termijn

Je kind wordt ouder en ontwikkelt zich en hiermee groeit zijn besef van sterfte, verlies en rouw. Soms hebben kinderen wat langer na het overlijden van hun broertje of zusje opnieuw verdriet. Als je kind weer veel wil praten over zijn broertje of zusje en wellicht ingewikkelde en doordachte vragen stelt over wat er er rondom de dood van je baby is gebeurd, beantwoord de vragen. Sommige kinderen zullen meer en meer betrokken willen worden bij de verjaardagen en gedenkdagen, andere kinderen willen misschien helemaal niet meer betrokken worden. Het is belangrijk je kind in zijn waarde te laten, ook als hij anders reageert dan je had gehoopt.

'Bij elke verjaardag van onze eerste overleden, zoon lieten we met het hele gezin ballonnen op, een voor elk jaar dat hij geleefd zou hebben. Toen mijn tweede zoon zes jaar oud was werd hij heel boos en vertelde dat het voelde alsof hij elke keer weer zijn broertje verloor.' – **Maria**



'Onze zoon, die na onze overleden dochter is geboren, voelt zich heel nauw verbonden met haar. Hij betreft haar áltijd bij gezinszaken.' – **Mette**

'Als volwassene kreeg ik een burnout en kwam erachter dat ik als kind door de dood van mijn broertje en vooral het verdriet van mijn ouders, constant op mijn tenen had gelopen. Ik wilde ze niet nog meer verdriet doen en deed mijn best lief en goed te zijn.' – **Miranda**

De overleden baby maakt voor ouders altijd deel uit van het gezin en hoewel ze de baby nooit zullen en willen vergeten, zullen hun gevoelens naarmate de tijd verstrijkt veranderen. Er komt een soort 'nieuw normaal' waarbij de overleden baby verweven wordt in het gezinsleven.

Sommige ouders blijven het moeilijk vinden zich te concentreren op het dagelijks leven. Als je na langere tijd nog steeds uitsluitend gefocust bent op je overleden baby en het moeilijk blijft vinden de zorg voor en het plezier hebben met je andere kind(eren) weer op te pakken, is het tijd om hulp te zoeken via de huisarts. Goed voor je gezin zorgen begint met goed voor jezelf zorgen. Neem contact op met je huisarts als je de indruk hebt dat je kind ook na langere tijd afwijkend gedrag vertoont, zoals agressief gedrag, vermijdend gedrag of dat je kind niet meer goed functioneert op school of sport.



6. Meerlingen en later geboren kinderen

Een open en eerlijke houding van ouders is voor alle kinderen het prettigst, ook voor alleen geboren tweelingen (kinderen die onderdeel uitmaken van een tweeling waarvan er een is overleden) en kinderen die later in het gezin geboren zijn. In je gezin zal met een bepaalde regelmaat gesproken worden over je overleden baby, zijn naam wordt genoemd en misschien staat er een foto van je baby. Betrek je kind bij verjaardagen van de overleden baby, herdenkingen en bezoeken aan het grafje. Vertel, al kan je kind nog niet alles direct begrijpen, in eenvoudige woorden dat je baby is overleden kort voor of na de geboorte. Het geeft je kind de gelegenheid vragen te stellen als hij daar behoefte aan heeft en geeft jou de gelegenheid te vertellen wat er is gebeurd.

'Mijn zoon heeft altijd geweten dat hij een ouder broertje had. Hij is verdrietig dat hij zijn broertje nooit heeft gekend en hij weet dat zijn broertje nog steeds deel uitmaakt van ons gezin.' – Liedewij

Pas later ontdekken

Sommige kinderen ontdekken pas veel later dat ze een overleden broertje of zusje hebben. Zodra ze de waarheid ontdekken kunnen ze hierover boos en geschokt zijn. Het vertrouwen in jou kan geschaad zijn en ze maken zich misschien zorgen over wat er wellicht nog meer is achtergehouden. Dit geldt in het bijzonder als je kind en de overleden baby een tweeling waren.

Het komt regelmatig voor dat volwassenen die net ontdekt hebben dat ze de enige levende persoon zijn van een meerling, vertellen dat ze in hun leven altijd een gemis hebben ervaren. Kinderen die vanaf het begin weten dat er een overleden tweelingbroertje of -zusje is kunnen dit gevoel van gemis dan op zijn minst plaatsen en de emotie erbij accepteren.



'Pas op mijn negentiende kwam ik erachter dat ik onderdeel was van een tweeling. Toen vielen heel veel puzzelstukjes op zijn plek. Mijn lichamelijke klachten, het gevoel niet op mijn plek te zijn, zoekende naar mijn rol binnen mijn familie; ik heb altijd dat verlies gevoeld, maar wist gewoon niet waar het vandaan kwam. Vaak snappen mensen niet dat ik er zoveel last van gehad heb, dat doet pijn. Alsof mijn verlies minder waard is dan van iemand anders.' – **Nathalie**

Niet verteld?

Als je je kind nog nooit iets hebt verteld over je overleden baby, probeer dan een gelegenheid te vinden dit alsnog te doen. Wat je vertelt en hoe uitgebreid, hangt uiteraard af van de leeftijd en de ontwikkeling van je kind. Kennis van de plek die het kind in het gezin inneemt als tweede, derde of vierde kind, doet ertoe.

Hoe kinderen reageren hangt voor een groot deel af van de leeftijd en het karakter van je kind. Sommige kinderen, speciaal de kinderen van een meerling, kunnen zich schuldig voelen dat ze in leven zijn gebleven en hun broertje of zusje niet.

Ook kinderen die relatief kort nadat hun broertje of zusje overleed zijn geboren, kunnen met dubbele gevoelens te maken krijgen. Vragen als: 'Zou ik ook geboren zijn als hij was blijven leven?' kunnen met name oudere kinderen bezighouden. Vroeger kregen later geboren kinderen nog weleens de naam van de eerder overleden baby, tegenwoordig beseffen ouders dat dit enorm belastend kan zijn voor een kind. Alsof hij de overleden baby moet vervangen. Het is belangrijk dat je als ouders de eigenheid van je kind ziet; het is een eigen individu, met zijn eigen plek in het gezin. Bevestiging dat je enorm veel van je kind houdt en dat het onmogelijk is je een leven zonder hem voor te stellen kun je eigenlijk niet vaak genoeg geven.



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 vaders
Voor familie en vrienden
Zwangerschapsbeëindiging bij een gewenste baby
Voor collega's en werkgever
Zwangerschap na het verlies van je baby
Voor ouders van een meerling

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.

Scan onderstaande QR code of 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