

Voor **grootouders**



stille levens

Kenniscentrum Babysterfte

“Je kinderen blijven altijd je kinderen, hoe oud ze ook zijn. De gevoelens van hulpeloosheid en de onmacht om hun pijn niet te kunnen verlichten, zijn niet te beschrijven.” Paul



Inhoud

Inleiding	7
1. Als je kleinkind overlijdt	8
1.1 Omgaan met verdriet en rouw	9
1.2 Lichamelijke reacties	9
1.3 Emotionele reacties	10
1.4 Pijnlijke herinneringen	11
1.5 Reacties van anderen	12
2. Herinneringen maken	14
2.1 Tastbare aandenkens	14
2.2 De baby zien en vasthouden	15
2.3 Foto's	16
2.4 De naam van je kleinkind	16
3. Steun en hulp	17
3.1 Je kind steunen in het verdriet	17
3.2 Problemen tussen de ouders	19
3.3 De relatie met je kind	21
3.4 Wat er geregeld moet worden	22
3.5 Praktische hulp	23
3.6 Als er meer kinderen zijn	24
3.7 De andere grootouders	25
3.8 Een andere baby in de familie	26
3.9 Hulp van zorgverleners	27
3.10 Zelf steun of hulp nodig	28
4. Als de tijd verstrijkt	29
4.1 Professionele hulp?	29
4.2 Een nieuwe zwangerschap	30
4.3 Belangrijke dagen	31
4.4 Je kleinkind herdenken	32
Stille Levens	34
Over ons	
Brochures	
Doneer aan Stille Levens	
Disclaimer	36



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. Dat geldt ook voor grootouders die hun kleinkind verliezen.

Deze brochure is speciaal gemaakt voor grootouders van wie het kleinkind rondom de geboorte is overleden. De inhoud van deze brochure is gebaseerd op literatuur en ervaringsdeskundigheid van (groot)ouders en zorgverleners. Stille Levens, het kenniscentrum babysterfte, heeft al deze informatie verzameld en gebundeld. Op de website en in diverse brochures lees je waar je mee te maken krijgt als je (klein)kind 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.



1. Als je kleinkind overlijdt

Je beseft het waarschijnlijk nog nauwelijks. Je hebt net te horen gekregen dat je kleinkind is overleden, of zal komen te overlijden. In deze periode vol intense emoties moet je niet alleen met je eigen gevoelens en verdriet vanwege het overlijden van je kleinkind omgaan, je krijgt tegelijkertijd te maken met het verdriet van jouw kind. Dat zorgt voor verdriet op verschillende niveaus.

Met het verlies van een (klein)kind verlies je mooie toekomstdromen en verwachtingen. Naast dat je zelf verdriet hebt om het verlies, is het heel confronterend om het grote verdriet van je eigen kind te zien. Je zou het verdriet en de pijn wel weg willen nemen, maar dat kan niet.

Ouders die worden geconfronteerd met het verlies van hun baby krijgen veel tegelijkertijd op hun bord. Zo moeten ze in een korte tijd veel beslissingen nemen. Keuzes over de uitvaart, over het afscheid, over herinneringen maken en misschien ook over onderzoek na het overlijden van hun baby. Het is goed om te weten welke keuzes dit zijn. Meer hierover vind je in de brochure [Afscheid nemen van je baby](#). Afhankelijk van de situatie word je hier misschien persoonlijk bij betrokken. Het is goed om op gepaste afstand van de ouders mee te denken, tenzij zij iets anders aangeven. Hun keuzes zijn belangrijke keuzes want het zijn keuzes die niet nog een keer gemaakt kunnen worden. Hierbij is het belangrijk dat ze goed naar hun eigen gevoel luisteren. Ze hebben daar rust en ruimte voor nodig. Je kunt natuurlijk wel altijd je steun en hulp aanbieden. En hen helpen bij het maken van keuzes, als zij daar om vragen.

Je wil zo graag dat alles weer goed komt voor je kind. Je voelt je machteloos en je kunt niets doen om dat hele grote verdriet kleiner te maken. Naast het verdriet om je kleinkind dat er niet meer is, kamp je met het verdriet van en om je kind.' – Gerda



1.1 Omgaan met verdriet en rouw

Iedereen rouwt en uit verdriet op zijn eigen unieke manier. Voor rouw zijn geen regels. De dood van een baby heeft grote impact op het leven van iedereen die daarbij betrokken is. Dat verdriet duurt doorgaans veel langer dan de omgeving zich kan voorstellen. Het is belangrijk om je dat te realiseren. Je ziet het verdriet bij je kind, de ouders van jouw kleinkind en je ziet dat hun leven volledig in het teken staat van het verlies van hun baby. Maar ook voor jou en je partner kan het overlijden van je kleinkind op de korte en lange termijn grote gevolgen hebben.

Buitenstaanders reageren niet altijd begripvol. Ze denken soms dat als iemand al meerdere kinderen heeft of nog jong genoeg is om een nieuwe baby te krijgen, het verlies minder intens is en het verdriet sneller voorbij gaat. Dat is niet zo. Ieder kind is uniek en onvervangbaar. De mate waarin de zwangerschap is gevorderd of het moment waarop de baby is overleden (tijdens de zwangerschap of na de geboorte) voorspellen niet hoe lang het verdriet aanhoudt en hoe diep het zit.

1.2 Lichamelijke reacties

Je kunt, net als de ouders, lichamelijke reacties krijgen op het verlies van de baby. Lichamelijke reacties op verdriet lijken op die van angst. Soms ervaar je hartkloppingen of pijn op de borst. Misschien voel je je misselijk, heb je pijn in je buik of loop je voortdurend met een brok in je keel. Sommige mensen verliezen hun eetlust, terwijl anderen juist niet kunnen ophouden met eten. Het is niet ongebruikelijk dat je je doodmoe voelt, maar toch slecht kunt slapen. Rouwen kost ontzettend veel energie.



1.3 Emotionele reacties

Net als de ouder kun je allerlei emotionele reacties verwachten. Je kunt je bijvoorbeeld verdoofd of zelfs in shock voelen. Het is bijna onmogelijk om wat er is gebeurd echt binnen te laten komen. Concentreren en helder nadenken is moeilijk. Het is normaal om te huilen. Tranen kunnen op allerlei onverwachte momenten op de loer liggen.

Ook boosheid is een veel voorkomende en normale reactie. Je kunt bijvoorbeeld snel geprikkeld of geïrriteerd zijn. Het is moeilijk om het echt te laten door dringen en te aanvaarden dat jouw wereld – of in elk geval die van je kind – instort. Het kan je boos of verdrietig maken dat het leven tegelijkertijd ‘gewoon’ doorgaat. Misschien is je kind zelfs boos op iedereen om zich heen, op de zorgverleners of op God. Die boosheid mag er zijn.

‘Ik kon het altijd goed met mijn dochter vinden. Maar ze veranderde volledig toen de baby overleed. Ik kon geen goed meer doen. We kregen om de kleinste dingen ruzie en we voelden ons even niet meer met elkaar verbonden.’ – Anna

Ouders kunnen zich persoonlijk schuldig voelen over de dood van hun baby. Vooral moeders piekeren dat de dood misschien het gevolg was van iets wat zij gedaan of juist nagelaten hebben tijdens de zwangerschap. Vaders kunnen met het gevoel blijven zitten dat zij op de een of andere manier hun partner beter hadden moeten beschermen. Grootouders kunnen zich soms schuldig voelen wanneer de baby een erfelijke aandoening had die in de familie voorkomt. Dat zijn lastige gevoelens. Een schuldgevoel is echter vrijwel altijd onterecht. Het was niemands fout, je had het overlijden van de baby niet kunnen voorkomen.



1.4 Pijnlijke herinneringen

Het kan zijn dat het overlijden van je kleinkind pijnlijke herinneringen naar boven brengt, omdat je zelf een baby of ouder kind, of een broer of zus hebt verloren. Tot ver in de vorige eeuw kreeg het overlijden van een baby nauwelijks aandacht. Ouders ondervonden weinig begrip en steun en moesten hun baby maar gauw vergeten en een nieuwe baby krijgen. Overleden baby's werden lang niet altijd erkend, kregen soms geen naam of werden begraven in ongewijde grond. Hierdoor werd hun bestaan min of meer ontkend. Meer hierover in de brochure [Verdriet van lang geleden](#).

Doordat je kind nu hetzelfde verlies doormaakt, kan jouw verdriet weer de kop opsteken. Tegenwoordig is het verlies van je baby veel beter bespreekbaar. Mocht jij na al die jaren behoefte aan steun of hulp hebben, dan kun je daar alsnog iets mee doen. Je kunt een professional (psycholoog of rouwtherapeut) benaderen, of steun zoeken bij lotgenoten.

Kijk bij [nuttige websites](#) op www.stillelevens.nl voor lotgenotencontact.



1.5 Reacties van anderen

Veel mensen weten eenvoudig niet hoe ze moeten reageren als er een baby overleden is. Sommige vrienden en familieleden proberen het gesprek over de baby uit de weg te gaan, of proberen van onderwerp te veranderen zodra het over de baby gaat. Vaak weten ze niet wat ze moeten zeggen en zijn ze bang nog meer ongemak of pijn te veroorzaken. Misschien gaan mensen uit je omgeving je zelfs letterlijk uit de weg. Of ze gaan je niet uit de weg, maar maken, in een poging troost te bieden, pijnlijke opmerkingen zoals: 'Het is waarschijnlijk beter zo' of 'In ieder geval kunnen ze nog opnieuw kinderen krijgen'. Dit doet pijn en maakt je misschien boos of verdrietig. Bedenk daarbij dat het meestal een uiting is van 'zich met de situatie geen raad weten'. Probeer in gesprek te gaan met betrokkenen en te benoemen wat de impact van hun woorden is op jou. Soms helpt het om het gesprek te openen door te zeggen: "Als je deze woorden naar mij uit, geef je mij het gevoel dat je mijn verdriet niet erkend en minder probeert te maken. Ik weet dat je mij probeert te troosten. Ik heb veel meer behoefte aan..." Als je hen goed genoeg kent, kun je hen misschien wijzen op de brochure [Voor familie en vrienden](#). Gelukkig zijn er ook mensen die wel steun kunnen geven, misschien omdat ze zelf een vergelijkbare ervaring hebben met het verlies van een kind of kleinkind.

'Op de geboortedag van onze kleindochter Sarah stond een vriendin op de stoep met een rozenboompje om in de tuin te planten, ter nagedachtenis. Het is inmiddels jaren later. Het rozenboompje staat nog steeds in onze achtertuin. Als ik er langsloop denk ik regelmatig even terug naar dat gebaar van oprechte betrokkenheid.' – **Harriët**



'We waren diep ontroerd toen onze burens ons een bos bloemen brachten met daaromheen een roze strik en een kleine knuffelbeer. We konden even geen woorden vinden.' – **Ivo**

Ook kan het zo zijn dat mensen, misschien voor de eerste keer, met je praten over hun eigen ervaring met het verlies van een baby in het verleden. Door jouw ervaring durven zij misschien nu pas woorden te geven aan dat wat hen lang geleden geraakt heeft. Het kan fijn zijn om te ontdekken dat jullie – ook al zijn de omstandigheden verschillend – nu dezelfde taal spreken.

'Het gebeurde meerdere malen dat als we ons verhaal over onze kleindochter Pleuntje met andere oudere mensen deelden, zij ons vertelden over hun eigen verlies jaren geleden.' – **Frank**

Toen onze kleinzoon Max was overleden, vertelde een oudere vriendin mij pas dat zij naast moeder van drie dochters, ook moeder van een zoon is. Meer dan veertig jaar had ze dit niet durven delen met mij of met andere mensen die zij in haar latere leven had ontmoet. Het overlijden van mijn kleinzoon, zette bij haar die deur naar verdriet open. Hoe verdrietig dit ook was, het gaf ergens een fijn gevoel van verbinding.' – **Yvonne**



2. Herinneringen maken

Als iemand overlijdt, is het mooi om samen herinneringen te hebben en te delen. Als je kleinkind rondom de bevalling overlijdt, zijn er vaak maar weinig tastbare herinneringen of aandenkens die je kunt bewaren. Toch is daar tegenwoordig veel meer aandacht voor dan vroeger.

2.1 Tastbare aandenkens

Tegenwoordig krijgen ouders eigenlijk altijd de gelegenheid om herinneringen en meer tastbare aandenkens te creëren. Zo kunnen er afdrukken van handjes of voetjes van de baby worden gemaakt. Als de baby al haartjes heeft, kan er een lokje worden afgeknipt. Ook polsbandjes, foto's van eventueel gemaakte echo's, foto's van de baby met de ouders, het naamkaartje van het wiegje en andere dingen kunnen een mooi aandenken zijn. Er zijn ziekenhuizen die een herinneringsboekje of een herinneringsdoos maken of ter beschikking stellen. Je kunt zo'n doos ook zelf maken.

'Het hielp ons om een brief aan onze kleindochter Myrthe te schrijven: die brief hebben we nog steeds. In die brief vertelden wij haar hoe prachtig wij haar vonden, hoeveel trots wij voelden om haar grootouders te zijn en hoe graag we haar hadden willen leren kennen. Die brief wordt bij mijn dochter en schoonzoon in haar herinneringsdoos bewaard. Zo blijft alles wat we van haar hebben mooi bij elkaar.' – **Louis**



2.2 De baby zien en vasthouden

In uitzonderlijke gevallen is voor, tijdens of kort na de bevalling het leven van de moeder in acuut gevaar. Soms betekent dit ook dat de baby komt te overlijden. Op zo'n moment is er geen tijd om keuzes te maken.

De gezondheid van de moeder heeft dan de hoogste prioriteit. Deze situatie is beangstigend en soms nog het meest voor de partner. Niets kunnen doen behalve hulpeloos toezien hoe artsen vechten voor het leven van je vrouw en/of het leven van je baby is een eenzame ervaring.

De meeste baby's zien er na de geboorte prachtig uit. Als de baby al enige tijd voor de geboorte is overleden, kan hij er echter anders uitzien. De verloskundige of verpleegkundige kunnen dan het advies kan geven de baby aan te kleden en dan pas te kijken, of alleen de handjes of voetjes te bekijken. Soms wordt er gebruik gemaakt van de watermethode.

Voor meer informatie over afscheid nemen en de watermethode, zie de brochure [Afscheid nemen van je baby](#).



2.3 Foto's

De verpleegkundigen van de afdeling bieden waarschijnlijk aan om foto's van de baby te maken. Daarnaast maken ouders zelf misschien ook foto's of vragen ze hier Stichting Make a Memory of Stichting Still Fotografie voor.

Je kunt voor informatie over deze organisaties terecht op de website van Stille Levens: www.stillelevens.nl

Vaak worden er niet alleen foto's gemaakt van de baby, maar ook van de baby samen met ouders, broertjes en zusjes en andere familieleden. Misschien wil je zelf graag een foto van je kleinkind en deze thuis neerzetten. Het is verstandig om dit eerst even met ouders te bespreken.

2.4 De naam van je kleinkind

Overleden kinderen krijgen tegenwoordig vrijwel altijd een naam. Het is mooi om hem zo te kunnen herinneren en een bevestiging dat je (klein)kind er was. Noem daarom gerust zijn naam als het over de baby of over kleinkinderen gaat, ook tegenover anderen. Als iemand vraagt hoeveel kleinkinderen je hebt, kun je je overleden kleinkind natuurlijk meetellen. Hoe confronterend dit misschien ook lijkt, de baby hoort erbij. Ouders waarderen het doorgaans erg als de naam van hun baby wordt genoemd en als hij bij het aantal kleinkinderen wordt meegeteld.

'Als iemand mij vraagt of ik kleinkinderen heb, zeg ik bijna altijd: 'Ik heb zes levende kleinkinderen en eentje die voor de geboorte is overleden'. Het klopt simpelweg niet om haar niet mee te tellen. Haar niet meetellen is voor mij eigenlijk geen optie; ik ben ook haar oma.' – Mia



3. Steun en hulp

Welke steun kun je als grootouder bieden? Het antwoord op die vraag ligt ingewikkeld. Wat iemand als prettige steun ervaart is ontzettend persoonlijk. De mate waarin je erbij betrokken wilt of kunt worden, is van veel afhankelijk. Op de eerste plaats staat de relatie die je hebt met je kind. Hoe ging je met elkaar om voordat de baby overleed? Hoe ga je met elkaar om in moeilijke tijden? Heb je samen al meer verdriet doorgemaakt en hoe heb je elkaar toen gesteund? De band die je hebt met de partner van je kind is eveneens bepalend voor hoe je hen tot steun kunt zijn.

3.1 Je kind steunen in het verdriet

Het is soms moeilijk om de juiste balans te vinden tussen het actief geven van steun en het gevoel hebben niet al te opdringerig te willen zijn. Het is lastig om je kind te laten merken hoe je het met hem meeleeft, zonder hem al te veel te belasten met je eigen verdriet, of hem het gevoel te geven dat jij minstens zo veel verdriet hebt. Veel rouwende grootouders hebben het gevoel door een emotioneel mijnenveld te lopen. Soms lijkt het voor een grootouder dat je het onmogelijk goed kunt doen. Realiseer je dat in deze moeilijke periode niet alle hulp en steun met open armen wordt ontvangen.

'Ik voelde me machteloos. Ik kon helemaal niks doen om het voor mijn dochter beter te maken. Zij waren compleet ondergedompeld in hun eigen verdriet. En dat was ook zo begrijpelijk. Het enige wat ik kon doen was piekeren.' – **Eva**



Het belangrijkste wat je kunt doen om je kind te steunen, is naar hun verhaal luisteren. Telkens weer. Probeer zonder waardeoordeel te reageren en vermijd het geven van oplossingen en adviezen. Aanvaard hoe zij zich voelen. Accepteer en respecteer de beslissingen die zij nemen. Ga ook niet het tempo van hun keuzes bepalen. Geef alleen advies als zij er om vragen, maar laat het anders achterwege. Laat hen weten dat je klaarstaat om te helpen en dat zij bepalen of en wanneer ze om hulp vragen.

Natuurlijk willen ze graag de bevestiging dat jij van hen en van hun baby houdt. Ze moeten echter niet het gevoel krijgen dat jij degene bent die getroost moet worden. Het is belangrijk dat je de steun voor jezelf zoekt binnen je eigen netwerk, bij je eigen vrienden, zodat je zoon of dochter niet het gevoel krijgt dat ze zich voor jou groot moet houden. Of dat ze naast hun eigen verdriet zich ook nog verantwoordelijk moeten voelen voor jouw verdriet.

Het is niet vreemd dat ouders tijd en ruimte nodig hebben en dingen op hun manier willen doen. Misschien zijn ze erg naar binnen gekeerd. Misschien wil je kind heel graag met jou praten, maar het kan ook zijn dat ze de voorkeur geven aan een ander familielid of goede vriend, of dat ze op een andere manier hulp zoeken.

Het is belangrijk niet zomaar aan te nemen wat voor ouders wel of niet zal helpen en dit voor hen te beslissen. Als ze het aanbod voor hulp deels of volledig weigeren en met rust gelaten willen worden, voelt dat misschien als een afwijzing of buitensluiting. Bedenk goed dat de ouders dat moeten doen wat hen in deze moeilijke tijd een 'goed' gevoel geeft. Zij kunnen ook een naar gevoel hebben omdat ze jouw voorstellen niet aan kunnen nemen of ze zich niet met jouw gevoel bezig kunnen houden. Ouders staan vaak op de overlevingsstand en zijn zich niet meteen bewust van hun gedrag of het effect dat dit gedrag op anderen heeft.



‘Grootouders moeten wel een brede rug hebben, vooral de ouders van de vader van de baby. Althans, dat was onze ervaring. Onze schoondochter trok erg naar haar ouders toe. Wij wilden zo graag meer doen om te helpen, maar kwamen niet tot verstaan. – Gerard

‘Ik voelde me verscheurd. Ik rouwde om mijn kind en probeerde tegelijkertijd steun en bescherming aan mijn vrouw te geven, maar moest ook nog eens enorm mijn best doen mijn moeder niet van streek te maken. Zij voelde zich buitengesloten.’ – Thomas

3.2 Problemen tussen de ouders

De dood van hun baby legt een enorme druk op de ouders. Het is soms heel moeilijk voor hen om elkaar te steunen als ze beiden intens verdrietig zijn en vooral zichzelf op de been moeten houden. Iedereen uit zijn verdriet anders. Het kan dan lastig zijn om op die momenten begrip voor elkaar te kunnen hebben en mee te kunnen voelen met elkaars reacties en gedrag.

Misschien zie je dat je kind en de partner elkaar moeilijk kunnen vinden in hun verdriet of veel ruzie maken. Dat is pijnlijk om te zien, en het is ook ingewikkeld om hier een rol in te spelen. Probeer geen partij te trekken voor de een of de ander. Besef dat beide ouders, of ze nu vader of moeder zijn, steun nodig hebben in hun verdriet.

‘Ik vond dat mijn schoonzoon te weinig steun gaf aan mijn dochter en ik wilde daar wat over zeggen. Maar ik was bang dat ik de zaken daardoor alleen maar moeilijker maakte. Het zou over kunnen komen alsof ik partij koos. En ik wilde de relatie van mijn dochter en schoonschoon niet nog meer stress geven dan er al was. Wat voelde ik mij machteloos’ – Jacqueline



'Mijn zoon vertelde dat het lang duurde voordat er iemand was die vroeg hoe het met hem ging. Thuis moest hij de boel draaiende houden en op zijn werk leek het na het overlijden van onze kleinzoon Luuc alsof alles gewoon doorging. Ik zag dat mijn zoon het daar heel moeilijk mee had. Ik wist niet goed hoe ik hem moest helpen.' – **Robert**

Als je kind een alleenstaande moeder is, zal zij waarschijnlijk meer steun nodig hebben van familie en vrienden. Misschien dat jouw hulp nodig is bij het regelen van allerlei praktische zaken of wil je kind voorlopig niet alleen thuis zijn. Bespreek met je kind wat zij zou willen en wat je voor haar kunt doen. Juist omdat je kind alleenstaand is, zal zij terugvallen op haar naaste familie. De band met haar familie goed houden is voor haar van groot belang.

'Mijn dochter is alleenstaand. Wij helpen haar normaal gesproken al bij veel dingen. Een zwangerschap alleen doormaken is niet altijd even makkelijk. Totaal onverwacht volgde het overlijden van ons kleinkind. Natuurlijk hielpen wij haar bij het organiseren van het afscheid en de begrafenis van Milan.' – **Sabine**



3.3 De relatie met je kind

Familierelaties kunnen complex zijn. De relatie die volwassen kinderen met hun eigen ouders hebben is niet altijd even goed of open. Soms 'helpt' het overlijden van een baby om alles weer in een juist perspectief te brengen en maakt het duidelijk wat werkelijk belangrijk is. Hierdoor worden soms oude problemen opzij gezet en is het mogelijk om er weer te zijn voor elkaar.

'Toen onze kleinzoon overleed ontmoetten mijn ex-man en ik elkaar weer. Dat was erg moeilijk maar ik denk dat we erin geslaagd zijn ons te concentreren op onze dochter en haar behoeftes. Dat betekende voor ons beide dat we onszelf moesten overwinnen om onze gevoelens aan de kant te zetten.' – **Annelies**

Wanneer jullie relatie voorheen wankel of minder hecht was, dan kan de relatie ook juist verslechteren. En gelukkig soms ook verbeteren.

Ouders en grootouders hebben niet altijd dezelfde manier van omgaan met grote tegenslagen in het leven. Een andere manier van omgaan met tegenslag kan tot ruzies en conflicten leiden, waardoor jullie relatie onder druk komt te staan. Dit is niet altijd even gemakkelijk op te lossen. Belangrijk is wel om met elkaar in gesprek te blijven en open te staan voor de verschillende manier van beleving van dit grote verlies. Met elkaar in openheid bespreken dat je dingen niet hetzelfde voelt, maar dat je tegelijkertijd wel respect hebt voor dat verschil en dat er onderliggend liefde is, is van groot belang. Als er verwijdering is tussen ouders en grootouders, dan is deze meestal van tijdelijke aard.



'We hadden het allemaal zwaar nadat onze kleindochter Minou levenloos ter wereld kwam. We konden het niet goed doen bij onze zoon en schoondochter. Terugkijkend denk ik dat we er toch sterker door zijn geworden en elkaar nu beter begrijpen. We waarderen elkaar meer. Minou zal altijd onze kleindochter blijven; we zullen haar altijd blijven missen en zijn trots dat ze in ons leven is geweest.' – **Saskia**

3.4 Wat er geregeld moet worden

Ondanks het verdriet zullen de ouders in een korte tijd allerlei keuzes moeten maken en zaken moeten regelen, zoals de aangifte van de baby en de begrafenis of crematie. Misschien dat je hierin een rol kunt spelen, maar laat die keuze bij ouders.

Als je meer wilt lezen, kun je de brochures van Stille Levens over deze onderwerpen lezen, zoals de brochure [Uitvaart](#) en [Afscheid nemen van je baby](#).

Ook op de website van www.stillelevens.nl is veel informatie te vinden.

De ouders van de baby hebben soms tijd nodig om te bedenken wat het beste bij hen past. Soms kan dit moeilijk zijn, vooral als er binnen beide families verschillende gebruiken zijn of er sprake is van een verschillende religieuze achtergronden. Probeer de verschillen te respecteren en laat de keuze aan de ouders.



3.5 Praktische hulp

Afhankelijk van je eigen situatie ben je misschien in de gelegenheid praktische hulp te verlenen. Veel rouwende ouders vinden het in de eerste periode na het overlijden van hun baby moeilijk om de dagelijkse routine weer op te pakken. Denk aan het zorgen voor andere kinderen, koken, het huishouden runnen, boodschappen doen of de hond uitlaten. Misschien vinden ze het fijn als jij in de buurt bent. Maar check dat eerst en overleg welke hulp ze prettig vinden, want misschien zijn ze juist heel erg gesteld op hun eigen privacy.

Mijn dochter en ik deden heel vaak leuke dingen samen: winkelen, naar musea, steden bezoeken. Na de geboorte en het overlijden van Nova was daar geen tijd, maar ook zeker geen ruimte meer voor. Mijn dochter was – heel begrijpelijk – alleen maar bezig met haar verlies en haar verdriet. Ik heb mij toen voorgenomen om al die gebruikelijke momenten naar haar huis, naar haar veilige omgeving te verplaatsen. Naar haar verhaal te luisteren, haar te omarmen en voor haar te zorgen leek haar de eerste maanden de beste manier om haar te helpen.’ - Jacqueline

Sommige grootouders proberen ouders te beschermen tegen nog meer pijn door spullen en kleertjes die voor de baby zijn aangeschaft meteen op te ruimen. Het is heel belangrijk om eerst te checken of de ouders dit wel willen. Ouders willen dit vaak graag zelf doen, zelfs als het weken of maanden duurt voor ze hieraan toe zijn.

Als je ver weg woont kan het moeilijk of zelfs onmogelijk zijn om praktische hulp aan te bieden, even een arm om ze heen te slaan, of een schouder aan te bieden. Het is moeilijk om te beseffen dat je kind lijdt en dat je niet in de gelegenheid bent om in de buurt te zijn. Als je liefde en steun wilt geven, kan dat misschien op een andere manier: via de telefoon of tekstberichtje, of door het sturen van een kaartje, mail of brief.



3.6 Als er meer kinderen zijn

Als er meer kinderen in het gezin zijn, kan het fijn zijn als grootouders helpen om voor hen te zorgen. Iemand die voor ze zorgt, van hen houdt en die niet volledig overweldigd is door het verdriet, waardoor ze zich vertroeteld en ook belangrijk voelen. Waarschijnlijk is het beter voor de andere kinderen in het gezin als ze in hun eigen huis blijven en zo de gelegenheid hebben om ook tijd met hun ouders en hun overleden broertje of zusje door te brengen.

Ouders die hun baby hebben verloren kunnen overbeschermend worden richting hun andere kinderen. Evengoed kunnen ze juist ook de touwtjes laten vieren omdat ze zich verantwoordelijk voelen voor de ontwrichting van het gezin. Hoe zij ook reageren, blijf je realiseren dat ze hun uiterste best doen in deze uitzonderlijke situatie. Probeer op de achtergrond coachend aanwezig te zijn en check of ze advies op dit gebied waarderen.

De meeste ouders vertellen hun andere kinderen wat er gebeurd is. Wat er precies aan de kinderen wordt verteld en in hoeverre ouders hun andere kinderen hierbij betrekken, hangt van veel dingen af. Bijvoorbeeld hoe oud de kinderen zijn, wat voor vragen de kinderen stellen en uiteraard ook wat ouders zelf willen vertellen. Als je regelmatig contact hebt met je andere kleinkinderen is het belangrijk om te weten wat er aan hen verteld is en hoe er over het overlijden van de baby gesproken wordt. Probeer dezelfde woorden en uitdrukkingen te gebruiken als de ouders. Soms helpt het om kinderen een boek voorte lezen of samen naar een prentenboek te kijken. Op de site van Stille Levens is een uitgebreid overzicht te vinden van verschillende boeken, gerangschikt naar verschillende leeftijden.

Als je meer wilt lezen over hoe je de kinderen kunt ondersteunen kun je ook de brochure [Kinderen ondersteunen na het verlies van je baby](#) lezen.



3.7 De andere grootouders

Veel ouders die een baby verloren, zeggen dat zij niet wisten dat het mogelijk was om zoveel verdriet te hebben en dat hun leven volledig op zijn kop staat. Allerlei soorten emotionele en lichamelijke reacties zijn mogelijk na de dood van je baby. Reacties die je misschien niet verwacht, maar die volkomen normaal zijn.

Soms is er sprake van spanning tussen beide families. Als het lukt, is het verstandig om deze opzij te zetten. De rouwende ouders kunnen er niet nog meer stress of spanning bij hebben.

'Het was vast een bijzonder gezicht: twee vrouwen van middelbare leeftijd die elkaar midden in de gang van het ziekenhuis stevig vasthielden. Ze huilden om hun overleden kleinzoon en de pijn van hun kinderen. Een pijn die ze onmogelijk konden verlichten. Niet alleen de dromen van hun kinderen maar ook hun eigen toekomstdroom lag daar stil. Stil in een mandje.' – **Lidwien**

Als je kind en haar partner zich met name tot jou wenden voor hulp en steun, kan dit de andere grootouders een gevoel van buitensluiting geven. Maar het kan ook andersom zijn: dat jij je buitengesloten voelt. Dat is moeilijk, vooral als je juist zoveel mogelijk wilt doen om je kind te helpen.

'Onze zoon en schoondochter leunden in eerste instantie meer op haar ouders. We voelden ons een beetje buitengesloten. Maar we probeerden hen toch vooral te laten weten dat we om ze gaven en dat ze altijd een beroep op ons konden doen als ze ons nodig hadden.' – **Frank**



3.8 Een andere baby in de familie

Zelfs als de verhoudingen in de familie goed zijn, kan de aankondiging van een zwangerschap of geboorte van een baby bij andere familieleden tot een moeilijke situatie leiden. Het is lastig voor je kind, maar ook jou. Je wilt natuurlijk blij zijn voor je andere (schoon)zoon of (schoon)dochter, maar je voelt ook het verdriet. Als de baby wordt geboren, voel je je misschien geremd en is het moeilijk om de komst van de baby zo te vieren als je oorspronkelijk had voorgesteld.

Ouders die een baby van een tweeling of drieling verliezen, hebben vaak tegenstrijdige gevoelens. Er is verdriet om de overleden baby, terwijl er daarnaast hoop en vrees is voor een kwetsbare andere baby of baby's.

'Mijn dochter had me net verteld dat haar baby was overleden. Zo'n beetje de eerste gedachte die bij mij op kwam was hoe ik het haar zus zou vertellen? Die kon op ieder moment zelf bevallen.'
– **Suzanne**

'De baby van mijn zoon en schoondochter was overleden en zij deden al het mogelijke om mijn dochter, die zwanger was, uit de weg te gaan. Het zien van de zwangerschap van mijn dochter was confronterend voor hen. Tegelijkertijd wilde ze ook niet met hun verdriet haar zwangerschap negatief beïnvloeden. Allemaal razend ingewikkeld' – **Chelsea**



3.9 Hulp van zorgverleners

De zorg voor ouders die een baby hebben verloren, is de afgelopen decennia enorm veranderd. De meeste artsen, verloskundigen en andere (geboortezorg)professionals weten nu veel beter wat rouwende ouders willen en hoe ze het beste geholpen of ondersteund kunnen worden. De baby wordt niet zoals vroeger snel weggehaald bij ouders, maar maakt juist deel uit van het gezin. Er is veel aandacht voor het maken van herinneringen en het nemen van afscheid. Als ouders daar behoefte aan hebben, krijgen zij professionele hulp bij het verwerken van het verlies.

Meestal wordt de ouders een aantal mogelijkheden aangereikt over wat zij kunnen doen als hun baby overleden is of komt te overlijden. Bijvoorbeeld als het gaat over het maken van aandenkens, het afscheid, opbaren en de uitvaart. Er zijn geen juiste of onjuiste keuzes. De ouders kiezen wat het beste bij hen past.



3.10 Zelf steun of hulp nodig

Steun geven aan je kind en de partner na het overlijden van de baby is geen makkelijke taak. Het is zoeken naar de balans tussen je kind steunen en zelf kunnen rouwen. Het is belangrijk jezelf niet te vergeten. Een veilige plek waar je je eigen verdriet en pijn kunt uiten, weg van directe familieleden, kan helpen om sterk te blijven en steun te kunnen blijven geven.

Misschien heb je een goede vriend of vriendin om mee te praten? Laat het hem of haar vooral weten als je daar behoefte aan hebt. De omgeving heeft niet altijd door hoeveel verdriet je kunt hebben en hoe onmachtig je je kunt voelen. Soms helpt het om andere grootouders te ontmoeten.

'Het hielp me enorm andere rouwende grootouders te ontmoeten. Het gaf me troost te merken dat anderen ons begrepen en dat zij vergelijkbare ervaringen hadden en dat ze dit allemaal overleefd hadden.' – **Joost**

Het kan zijn dat je geconfronteerd wordt met je eigen verdriet omdat je zelf eerder een baby hebt verloren. Dat betekent niet alleen een confrontatie met jouw oude pijn maar wellicht ook het besef dat er tegenwoordig op een andere manier met het verlies van een kind wordt omgegaan dan destijds.

Aarzel niet om, ook al is het lang geleden, alsnog professionele ondersteuning te zoeken. Je kunt meer lezen over oude pijn in de brochure [Verdriet van lang geleden](#).



4 Als de tijd verstrijkt

De emotionele achtbaan die je als familie doormaakt in de eerste weken en maanden na het verlies van de baby is een natuurlijke reactie. Het intense verdriet kan lang aanhouden; veel ouders hebben in het begin het gevoel dat het nooit meer goed zal komen. Ze voelen vaak de druk van vrienden, familie en collega's om nu maar eens over hun verdriet heen te stappen en gewoon de draad maar weer op te pakken. Ze voelen zich soms verplicht hun verdriet weg te stoppen en een vrolijk gezicht op te zetten. Het kan helpen om hen hun eigen gang te laten gaan en niet te veel te verwachten.

4.1 Professionele hulp?

Na verloop van tijd kunnen de meeste ouders het dagelijkse leven weer wat beter aan, maar soms is professionele hulp nodig. Er zijn ouders die flashbacks van gebeurtenissen rondom de dood van hun baby ervaren. Soms wordt er een post-traumatische stress stoornis (PTSS) door de specialist vastgesteld. Als na langere periode één of beide ouders nog altijd moeite heeft om de dagelijkse activiteiten weer op te pakken, raad hen dan aan om contact op te nemen met de huisarts. Dit is natuurlijk ook verstandig als je eigen verdriet je leven beheerst.



4.2 Een nieuwe zwangerschap

Het besluit om weer opnieuw proberen zwanger te worden en het moment waarop dit gebeurt, is een persoonlijke beslissing van de ouders. Het komt voor dat ouders wel toe zijn aan de focus op een nieuw leven, terwijl grootouders dat nog niet zijn. Elke baby is uniek en een eventuele nieuwe baby zal de overleden baby nooit kunnen vervangen. Je kunt hierbij tot steun zijn door begripvol te reageren en het onderwerp uit de weg te blijven, tenzij de ouders er zelf over beginnen, of voorzichtig te vragen of er behoefte is om erover te praten. De ouders kunnen dan zelf aangeven wat zij graag willen. Besef dat je niet alle vragen van iedereen hoeft te beantwoorden. Vertel zoveel als je aankunt. Op een later moment kun je op de manier die jij prettig vindt meer uitleg geven over wat er is gebeurd. Dit kan mensen ook tijd geven om op een goede en bedachtzame manier te reageren.

Helaas is een nieuwe zwangerschap niet voor iedereen weggelegd. Dan is er dubbel verdriet: om wat er niet meer was en om wat er nooit zal zijn.

Zwanger zijn na het overlijden van een baby levert vaak spanningen op. Hoe kun je geloven in de goede afloop als het zo is misgegaan? Hoe ga je om met het beschaamde vertrouwen? Het zal niet gemakkelijk zijn om de ouders gerust te stellen dat deze nieuwe zwangerschap niet ook in een tragedie zal eindigen. Die geruststelling kan noch jij, noch iemand anders namelijk hard maken. Het is té gemakkelijk om zorgen bij de ouders weg te nemen door te zeggen dat het nu wel goed zal gaan. De ouders zijn gebaat bij een omgeving die hen ruimte geeft om hierover te kunnen praten. Ook kan de geboorte en de komst van een nieuwe baby opnieuw verdriet brengen, omdat hierdoor de herinnering aan de overleden baby terugkomt.

Lees meer hierover in de brochure [Zwangerschap na het verlies van je baby](#).



4.3 Belangrijke dagen

Het is niet ongewoon dat ouders lang na het overlijden van hun baby nog veel verdriet ervaren. Deze golven van verdriet kunnen zomaar optreden of getriggerd worden door gebeurtenissen of data, zoals de uitgerekende geboortedatum, jaardagen maar ook Moederdag, Vaderdag, sinterklaas, kersten andere feestdagen. Dit kan zwaar zijn voor ouders. Het is fijn als zij merken dat je aan hen denkt door een keertje extra te bellen, of een berichtje, klein cadeautje of kaartje te sturen. Als het mogelijk is, laat je kind(eren) dan fysiek afscheid nemen van de baby. Het overlijden van een baby is een belangrijke gebeurtenis in het gezin, daar horen de andere kinderen bij. 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.

‘Mijn schoonmoeder is de enige die aan de geboortedag van onze baby denkt en erbij stilstaat. Ze legt altijd een bosje bloemen met een kaartje op het graf. Ik vind dat fijn. Op die manier laat ze blijken dat Kristel nog altijd deel van ons gezin uitmaakt van één van haar kleinkinderen is.’ – Lotte

Je kunt zelf ook stilstaan bij je overleden kleinkind, bijvoorbeeld op de jaardag of op Wereldlichtjesdag (tweede zondag in december). Dat kan door bijvoorbeeld een kaarsje aan te steken, of die dag op een plek door te brengen die een speciale betekenis voor je heeft.



Veel ouders en grootouders voelen het verdriet wanneer andere kinderen in de familie, die rond dezelfde tijd werden geboren, naar de peuterspeelzaal of basisschool gaan, of zelfstandig gaan worden. De mijlpalen van een levend kind doen onvermijdelijk denken aan hoe het had kunnen zijn.

'De dood van een kleinkind is een ervaring die je leven verandert. De herinneringen laten je nooit los – maar dat geeft niet, dat willen we ook niet. Door de herinneringen op te halen blijf je op een bepaalde manier ook verbonden met je kleinkind. En dat is fijn.' – **Ruben**

4.4 Je kleinkind herdenken

Na verloop van tijd wil je misschien op andere manieren je kleinkind herdenken. Denk aan zoiets als de naam van je kleinkind laten graven in een ring of ander sieraad. Of je kunt de naam van de baby in een houten bank of een beeld laten plaatsen. Een andere mogelijkheid is het planten van een boom of struik, bijvoorbeeld een die bessen draagt of bloeit in de maand waarin je kleinkind overleden is. Er bestaan ook speciale plaatsen of tuinen waar je iets kunt planten ter herinnering aan je kleinkind.

Het is mogelijk om speciaal voor je kleinkind te doneren. Op de website www.stillelevens.nl staan diverse mogelijkheden genoemd en toegelicht.

Literatuur:

Het regent in mijn toekomst – Maria de Greef
Kijk voor onze boekenlijst op www.stillelevens.nl



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 geloof 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.

Meer informatie over Stille Levens: 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 48 RABO 0313 2294 57 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