

Voor **vaders**



stille levens

Kenniscentrum Babysterfte

'Ik werd er helemaal gek van dat ik niks kon doen. Niks om haar verdriet minder te maken, niks om mijn eigen wanhoop kleiner te maken. Het verdriet was er, al die tijd. Naast dat hele grote gemis. De enige optie die ik had was het te 'verduren en accepteren' en dat paste zo niet bij hoe ik ben.'

- Steven



Inhoud

Inleiding	7
1. Als je baby overlijdt	8
1.1 Je eerste reactie	8
1.2 Hoe vertel je het slechte nieuws aan anderen?	10
1.3 Hoe vertel je het aan je andere kind(eren)?	12
1.4 Afscheid nemen	13
2. Verdriet en rouw	15
2.1 Mannenrouw	16
2.2 Dealen met verlies	18
Fysieke inspanning	
Praat of schrijf over je gevoelens	
Andere creatieve vormen	
Je storten op iets anders	
3. Jij en je omgeving	20
3.1 Jij en je partner	20
Verschillend rouwen	
Intimiteit	
3.2 Weer aan het werk	22
3.3 Hulp vragen	24
3.4 Wat verwacht je van anderen?	25
4. De langere termijn	26
Stille levens	28
Over ons	
Brochures	
Doneer aan Stille Levens	
Disclaimer	30



Inleiding

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

Deze brochure is speciaal gemaakt voor vaders. Voor een groot deel maken vaders hetzelfde door als moeders die hun baby verliezen. Toch kunnen er andere dingen van hen worden verwacht of voelen zij zich soms anders dan hun partner. In deze brochure is daar extra aandacht voor.

De inhoud van deze brochure is gebaseerd op literatuur en ervaringsdeskundigheid van vaders en professionals. 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 baby overlijdt. Er is een speciale lijst met boeken en films die nadrukkelijk ook voor vaders geschikt zijn. 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.

Deze brochure komt niet in de plaats van de ondersteuning door professionals.



1. Als je baby overlijdt

'Ik herinner me de ochtend na de dood van mijn dochter zo helder, ik werd wakker en onmiddellijk realiseerde ik me dat ze er niet meer was. Wat een leegte.' – Levi

Als je baby is overleden zorgt dat voor een immens verdriet. Jij en je partner lijden hetzelfde verlies, maar gaan hier waarschijnlijk anders mee om. Dat komt doordat iedereen anders is. Iedereen reageert en rouwt op zijn eigen manier. Voor een deel komt dit verschil ook doordat mannen en vrouwen anders in elkaar zitten of doordat er andere dingen van hen worden verwacht.

In algemene zin kun je zeggen dat de rouw die ouders doormaken als ze hun baby verliezen vaak groter is en langer duurt dan veel mensen verwachten. Het verandert alle aspecten van je leven. Je kunt een scala aan gevoelens en lichamelijke klachten ervaren. Dat geldt zowel voor mannen als vrouwen. Het zijn reacties die je misschien niet verwacht, maar die volkomen normaal zijn.

1.1 Je eerste reactie

De meeste ouders ervaren kort na het overlijden van hun baby gevoelens van diepe shock en afstomping of verdooving. In de eerste dagen na het overlijden van je baby, besef of geloof je misschien nauwelijks wat er is gebeurd. Het is wellicht moeilijk om te begrijpen en te onthouden wat er tegen je wordt gezegd. Op onverwachte momenten of zelfs in je slaap wordt je overvallen door tranen, door boosheid of immens verdriet.

Je wilt je partner graag beschermen tegen dit grote verdriet. En dat terwijl je zelf ook veel verdriet hebt. Misschien voel je je gefrustreerd of tekortschieten omdat je zo weinig kan zeggen of doen om haar te troosten of gerust te stellen. Het kan ook zijn



dat je je schuldig voelt omdat jullie het overlijden van je baby niet konden voorkomen. Er kunnen vragen in je op opkomen als: 'hadden we eerder aan de bel moeten trekken?' of 'hebben we iets gemist?'

Het kan zijn dat je boos bent op jezelf, je partner of op hulpverleners die voor jou en je baby hebben gezorgd. Het kan ook zijn dat je boos of jaloeers bent op ouders met gezonde baby's. Op het moment dat jouw leven ingestort is, kan het moeilijk zijn om te accepteren dat voor de meeste anderen het leven gewoon doorgaat.

Veel mannen kunnen de onmacht die samenhangt met het verlies moeilijk erkennen. Ze willen een probleem graag oplossen, maar dat is in deze situatie niet mogelijk. Je kunt het verlies, het gemis, niet meer ongedaan maken, hoe graag je dat ook zou willen.

Je partner is net bevallen van jullie baby en vaak gaat er veel aandacht naar haar uit. Uiteraard is jouw verdriet net zo goed aanwezig, met alle reacties die daarbij horen. Je wilt er zijn voor je partner en tegelijkertijd moet er veel geregeld worden. Toch is het belangrijk jezelf niet uit het oog te verliezen. Dit kan er namelijk voor zorgen dat je op een later moment nog allerlei klachten krijgt en het verdriet in alle hevigheid naar boven komt.

'Toen bleek dat onze dochter was overleden in de baarmoeder, waren we in shock. Daarna kwam ook de woede: waarom overkwam dit ons? Een achtbaan van rauwe emoties overspoelde me. Vervolgens nam het gevoel van verdriet, hulpeloosheid en eenzaamheid de overhand.' – **Steven**



'Ik was geschrokken van hoe kortaf, geprikkeld en ongeduldig ik werd over onbelangrijke zaken. Een kletspraatje verdroeg ik nauwelijks. Wat interesseerde mij het nou wat anderen te zeggen hadden over het weer of de voetbal? Mijn zoon was dood.'

– Amir

Misschien sta je er niet direct bij stil, maar verdriet kan allerlei lichamelijke reacties te weeg brengen. Zo kun je hartkloppingen of pijn of druk op de borst ervaren. Je kunt een benauwd gevoel hebben. Je kunt je ziek voelen, darmproblemen krijgen, een brok in je keel hebben of een vol gevoel in je maag ervaren. Je kunt moeite hebben met eten en slapen. De slaapproblemen kunnen bestaan uit moeite met inslapen, maar ook onrustig slapen, levendig dromen en nachtmerries komen vaak voor.

'Toen mijn zoon overleed kwam ik gevoelsmatig in een andere wereld terecht. Ik voelde dingen die ik nog nooit eerder in mijn leven had gevoeld.' – Sander

'Mijn overheersende gevoel was dat ik nutteloos, machteloos en zwak was omdat ik niet in staat was geweest om mijn dochter te redden. Wat was ik nu voor vader?' – Paul

1.2 Hoe vertel je het slechte nieuws aan anderen?

Het is moeilijk om aan anderen te moeten vertellen dat jullie baby niet meer leeft. Vaak komt deze taak neer op de vader, omdat de moeder net is bevallen. Het is een lastige taak, omdat je zelf ook overvallen bent door het immense verlies en verdriet. Je hoeft niet direct iedereen te bellen in je omgeving. Kies in de eerste fase alleen de mensen die voor jullie belangrijk zijn.



Als je mensen in je omgeving belt, is het goed om direct aan te geven dat je slecht nieuws hebt. Houd er rekening mee dat ze geschokt en met ongeloof kunnen reageren. Familieleden en vrienden weten vaak niet goed hoe ze moeten reageren. Er zullen stiltes vallen. Je kunt reacties krijgen die niet steunend of troostend zijn. Het is fijn om dit van tevoren te weten. Het ongemak van anderen is zelden persoonlijk bedoeld en |zegt alles over de ingewikkelde omstandigheden waar jullie je in bevinden.

Je kunt ervoor kiezen om mensen een bericht te sturen via mail of whatsapp, al is dat niet altijd de beste manier om steun en troost te ontvangen. Whatsapp kan een te vluchtig en kort middel om te communiceren zijn, en daar heb je op dat moment misschien juist geen behoefte aan. Laat mensen weten of en hoe je wilt dat zij contact met jullie opnemen. Misschien wil je liever een kaartje krijgen dan dat iedereen je gaat bellen. Als je niet in staat bent om je omgeving te informeren dan kun je natuurlijk iemand anders vragen dat voor je te doen. Leg deze persoon uit wat je wilt dat hij/zij vertelt en waar je behoeftes liggen om contact te hebben.

'Voor kennissen die wat verder van ons af stonden en zakelijke contacten koos ik ervoor een mail te sturen. Tot mijn verbazing kreeg ik vaak hele mooie en liefdevolle reacties op deze mails. Waarschijnlijk doordat mensen meer tijd hadden om na te denken over een reactie.' – **Joost**



1.3 Hoe vertel je het aan je andere kind(eren)?

‘Ik moest aan onze zoon vertellen dat de baby die mama zou krijgen al was overleden. Dat papa en mama een tijd erg verdrietig zouden zijn, maar dat het niet betekende dat we niet van hem hielden. Als er één moment was dat ik dacht dat mijn hart zou breken dan was het dat moment.’ – Sjoerd

Als je al een kind of meerdere kinderen hebt, zul je hen ook moeten vertellen dat jullie baby is overleden. Wat en hoe je het vertelt, hangt af van hun leeftijd, hun begripsvermogen en de vragen die ze stellen. In het algemeen is het beter de informatie te doseren. Als een kind vragen heeft, probeer deze dan zo eenvoudig mogelijk en zo eerlijk mogelijk te beantwoorden. Hele jonge kinderen nemen dingen vaak erg letterlijk, daarom is het belangrijk je woorden zorgvuldig te kiezen. Sommige woorden kun je beter vermijden. Bijvoorbeeld: een woord als ‘ingeslapen’ kan een kind angstig maken om te gaan slapen. Ook een zin als: ‘We zijn de baby verloren...’ kan een kind bang maken omdat zij ook ‘verloren’ kunnen raken. Op elke leeftijd zijn kinderen gevoelig voor wat hun ouders beleven en voelen. Het is belangrijk om ze te laten weten dat ze nog steeds belangrijk zijn en dat je van ze houdt.

‘Ik ben gescheiden. Samen met mijn vrouw ben ik naar het huis van mijn ex gegaan. Daar waren mijn andere kinderen. We zijn gaan zitten en ik heb verteld dat hij zo ziek is geworden, dat hij die nacht is overleden. Dat de dokters hem niet meer konden redden. Mijn oudste begreep het meteen en moest huilen. De jongste van zes jaar vroeg: ‘wanneer gaan jullie een nieuwe maken?’ – Werner

Verder lezen? Wil je meer weten over hoe je jullie andere kinderen kunt helpen? Lees dan de brochure ‘[Kinderen ondersteunen na het verlies van een baby](#)’. Stille Levens heeft op de website een leeslijst van boeken die jou en je kinderen kunnen helpen om over het verlies en hun gevoelens te praten.



1.4 Afscheid nemen

In de dagen die volgen op het overlijden van je baby, moeten jullie tal van beslissingen nemen. Gaat je baby mee naar huis? Wil je obductie laten uitvoeren? Hoe ga je het afscheid vormgeven? En ga zo maar door. Het kan, zeker voor vaders, verleidelijk zijn om je volledig te focussen op praktische zaken en een checklist af te lopen. Zaken kunnen regelen geeft uiteraard de nodige afleiding en het past vaak ook goed bij hoe mannen denken. En hoewel het zeker kan helpen om je met praktische zaken bezig te houden, is het ook belangrijk om voldoende tijd te nemen om stil te staan bij wat je voelt. Bezig zijn met het verlies en bezig zijn met afleiding horen er allebei bij. Als je het verdriet negeert, loop je het risico dat dit later dubbel en dwars terugkomt.

'Ik had graag gewild dat iemand me had verteld dat we geen haast hadden. Dat we best wat tijd hadden mogen nemen om te voelen wat het beste bij ons past. Dat had mij geholpen en meer rust gegeven.' – **Jordy**

Het is voor jullie allebei moeilijk om helder na te denken en besluiten te nemen. Neem hier de tijd en aandacht voor, zodat het goed voelt voor jou én je partner. Probeer samen de beslissingen te nemen. Misschien is je partner nog onder invloed van medicatie of is ze (ernstig) ziek. Het kan enige tijd duren voordat ze weer helder kan nadenken. Maak rustig gebruik van de tijd en laat je niet opjagen. De meeste beslissingen kunnen wel even wachten. De besluiten die je nu neemt, beïnvloeden hoe je later terugkijkt op deze periode.

Omdat je een paar dagen de tijd hebt tot aan de uitvaart of het afscheid, is het fijn om stapsgewijs afscheid te nemen. Uitgebreid afscheid nemen draagt bij aan een helend proces. De baby



vasthouden en alle indrukken goed proberen in je op te slaan, is daar onderdeel van. De gedachte dat je je overleden baby in je armen houdt, is voor mannen soms ongemakkelijker dan voor vrouwen. Voor jou is jullie baby nog nieuw, terwijl je partner jullie baby al negen maanden heeft gedragen. Je rouwt om het verlies van een voor jou heel belangrijk persoon die in zekere zin nog een beetje een vreemde voor je is. Het is niet raar als je enige afstand voelt. Toch is het vasthouden van je baby voor veel ouders achteraf een waardevolle herinnering. Er zijn nog veel meer herinneringen die je kunt creëren. Je kunt bijvoorbeeld foto's maken. Het kan fijn zijn om familie of vrienden uit te nodigen om langs te komen. Daarmee is er toch een vorm van welkom heten en kun je samen afscheid nemen. Dat kan later bijdragen aan een goed gevoel over het afscheid.

'In de week voor de begrafenis van Leen nodigde mijn vrouw al een paar van haar dierbaarste vriendinnen uit. Ik kwam er steeds niet aan toe mijn vrienden uit te nodigen, maar heb dat uiteindelijk op aanmoediging van mijn vrouw toch gedaan. Het bleek heel troostrijk om met hen bij Leen te zitten, en ik ben nog steeds blij dat zij hem gezien hebben.' – **Wout**

Verder lezen? In de brochures 'Afscheid nemen van je baby' en 'De uitvaart van je baby' besteden we uitgebreid aandacht aan wat voor keuzes je kunt maken rondom het afscheid en de uitvaart.



2. Verdriet en rouw

Rouw is een veelomvattend verdriet omdat je iemand die je dierbaar is voortaan moet missen. Het gaat over gevoelens, gedachten en gedrag. Rouw komt vaak in golven. In het begin volgen de golven elkaar snel op en kunnen ze overweldigend zijn. Geleidelijk ontstaat er meer rust tussen de golven. Maar nieuwe golven kunnen je onverwacht weer flink uit balans brengen.

Of je direct rouwt of de rouw uitstelt: er zullen momenten komen dat je volledig overmand wordt door rouwgevoelens. Omdat het vaak in golven komt, kan je er soms uren of zelfs dagen prima mee omgaan. Sommige ouders voelen zich daar schuldig over en kunnen zich bezorgd afvragen of ze wel genoeg van hun baby houden. Het is echter normaal – binnen alle grenzen van het abnormale waarin je nu bevindt – om periodes te ervaren van rust en normaliteit tussen de golven van groot verdriet. Juist dat helpt je om je staande te houden en is ook zeker van belang als je nog voor andere kinderen moet zorgen.

Ouders merken dat in de loop der tijd het praten over hun overleden baby soms ongemak veroorzaakt bij mensen. Het onderwerp lijkt soms vermeden te worden. Het is pijnlijk als de naam van je baby niet meer wordt genoemd, alsof de wereld is vergeten dat je kind er ooit is geweest.

Als je baby overlijdt, is de kans groot dat 'oud' verlies ook weer naar boven komt. Dat kan het verlies van een andere dierbare zijn, maar bijvoorbeeld ook een echtscheiding of het verlies van een baan. Misschien vraag je je af waar dit verdriet opeens vandaan komt, maar het is heel normaal dat dit wordt getriggerd.



2.1 Mannenrouw

Vader regelt en steunt zijn partner. Dat wordt vaak verwacht in de periode nadat ouders hun baby hebben verloren. Het beeld van vaders in deze maatschappij is immers dat mannen sterk en steunend moeten zijn. Veel mannen vinden van zichzelf dat ze aan dit beeld moeten voldoen. Het risico hiervan is dat de behoeftes en gevoelens van vaders ondergeschikt dreigen te raken als het gaat over rouw. Maar natuurlijk is jouw verdriet over het verlies van je baby ook heel groot.

Mannen willen iets dat kapot is het liefst 'repareren'. Maar dat is in dit geval onmogelijk. Het verlies kan niet ongedaan gemaakt worden. Een overlijden is niet 'repareerbaar'.

Het is voor veel mannen niet vanzelfsprekend om woorden te geven aan hun verdriet of om hulp te vragen. Ze gaan op hun eigen manier om met gevoelens van boosheid, verdriet of onmacht. Ze hebben het (begrijpelijke) idee dat ze zich moeten richten op de ondersteuning van hun partner. Soms hebben ze de onjuiste gedachte dat het verlies voor haar erger is dan voor hem, waardoor ze zichzelf op een bepaalde manier wegcijferen.

Sommige vaders 'parkeren' hun rouw en verdriet een tijd om eerst aandacht te besteden aan hun partner en allerlei zaken die geregeld moeten worden. Daardoor kan hun rouw weken, en soms maanden later pas naar boven komen. Dat is niet per se een keuze maar meer een ander patroon van rouwen. Actief zijn, bezig blijven is een vorm van rouwen die doorgaans meer bij mannen past.

In algemene zin zijn vrouwen meer geneigd om hun emoties te verwoorden en te willen delen in het contact met hun partner. Mannen kunnen dat uiteraard ook, maar vaker uiten ze hun verdriet in 'doe-dingen', zoals sporten, tuinieren, of werk. Bij mannen bestaat de neiging om hun verdriet wat meer te



verbergen. Die 'doe-dingen' kunnen helpen omdat deze het perfecte excuus zijn om alleen te zijn en omdat dit taken zijn die een begin en een einde hebben. Mannen gebruiken deze 'alleen-tijd' soms om juist hun gedachten te ordenen of in gesprek te gaan met hun baby die ze zo missen.

Ook vinden mannen het soms lastig om hun verdriet met hun vrouw te bespreken, uit angst dat zij daar nog verdrietiger van wordt. Tranen maken mannen nogal eens ongemakkelijk. Mannen uiten hun verdriet minder vaak door erover te praten. Dat kan bij vrouwen nog weleens zo overkomen of ze geen verdriet meer hebben.

Mannen kunnen van vrouwen leren om wat meer stil te staan bij hun verdriet, terwijl vrouwen van mannen kunnen leren om wat meer actief te worden.

'Sommige mensen zeiden 'wees sterk' en 'huil niet'. Dit advies kan goed bedoeld zijn, maar het hielp mij niet. Huilen is geen teken van zwakte maar wijst op liefde en trots die je voelt voor je overleden kind.' – **Maikel**

'Hij zorgde voor onze 2-jarige zoon, hij regelde alles rondom het afscheid, hij ging weer aan het werk. Hij deed alles voor mij. Als ik er zo op terugkijk, heeft Kevin nooit ontvangen waar hij zelf behoefte aan had. Er waren maar heel weinig mensen die hem vroegen wat hij nodig had' – **Suze**

'Als man wordt er van je verwacht dat je sterk bent en je partner steunt... Maar zo voelde ik me toen niet. Ik herinner me dat ik veel huilde en mij alleen voelde.' – **John**



'Ik heb me letterlijk vastgeklampt aan alles wat er geregeld moest worden. Na de begrafenis ben ik snel weer gaan werken. Dat voelde toen goed, maar het was misschien ook wel een vlucht van de realiteit.' – Tim

2.2 Dealen met het verlies

Mannen en vrouwen rouwen op verschillende manieren. Voor mannen werken vaak andere dingen dan voor vrouwen. Mannen lijden wat vaker in stilte en alleen. Mannen willen over het algemeen iets doen en bezig zijn.

Fysieke inspanning

Het kan zijn dat je de behoefte voelt om je verdriet, boosheid, agressie of frustratie kwijt te raken. Sporten of andere fysieke inspanning kan daar goed bij helpen.

'Toen ik klein was nam mijn vader me vaak mee wandelen in de natuur. Op dezelfde manier had mijn opa mijn vader als kind mee op pad genomen voor dergelijke wandelingen. Ik heb altijd gedroomd dat ik mijn zoon op dezelfde manier mee uit wandelen zou nemen. Nu ga ik vaak alleen wandelen, als ik aan hem wil denken of mij dichtbij hem wil voelen' – Joshua

Praat of schrijf over je gevoelens

In het algemeen helpt het om verdriet te tonen en te delen. Praten over je baby kan opluchten. Je zal merken dat je je verhaal misschien steeds opnieuw wilt vertellen. Soms is het prettig om je verhaal op te schrijven of om dagelijks iets op te schrijven over hoe je je voelt. Bijvoorbeeld in een gedicht of een woordenwolk. Niet voor alle vaders is schrijven of praten een goede manier om bezig te zijn met hun verdriet. Zij hebben baat



bij andere manieren. Het kan helpen om met andere mannen in contact te komen. Dat kunnen lotgenoten zijn, maar het hoeft niet. Misschien ben jij een man die het liefst helemaal niet over zijn gevoelens praat. Ook dat is prima. Rouwen hoeft niet per se in woorden, het kan ook in stilte. Probeer goed aan te voelen waar jouw behoefte ligt.

'Ik werk door het hele land en ontmoet elke week nieuwe mensen. Als mensen me vragen of ik kinderen heb dan vertel ik ze mijn verhaal. Dat is voor mij de beste manier, het helpt me bij het ontwarren van de pijn die ik voel.' – Amir

Andere creatieve vormen

Er zijn meerdere creatieve vormen van helen te bedenken die kunnen helpen. Denk aan muziek maken, schilderen, beeldhouwen of houtbewerken. Je kunt bijvoorbeeld ook een mooie herinneringsdoos maken waarin alle tastbare herinneringen bewaard kunnen worden.

Je storten op iets anders

Veel vaders vinden het fijn om na het overlijden van hun baby iets te kunnen doen. Door bijvoorbeeld het afscheid te regelen, zijn ze op hun manier met het verlies bezig. Bezig zijn is prima, maar het is belangrijk je te realiseren dat sommige dingen in elk geval niet helpen. Het is niet verstandig je te veel op één ding te storten. Denk bijvoorbeeld aan compleet opgaan in je werk, enorm veel sporten of heel vaak de kroeg in gaan.

'Ik ging kort na het overlijden van Kate zo'n zeventig uur in de week werken. Ik dacht: als ik het verdriet maar voor kan blijven, dan verdwijnt het uiteindelijk vanzelf. Een paar jaar later zat ik thuis met een burn-out. De pijn had me ingehaald en ontsnappen ging niet meer.' – Steven



3. Jij en je omgeving

3.1 Jij en je partner

Het is onnatuurlijk als je kind eerder overlijdt dan jijzelf. Je verwacht dat jij en je partner elkaar steunen en begrijpen in deze lastige tijd. Maar door het verlies van je baby zijn jullie allebei in rouw. En rouwen is nu eenmaal een individueel proces. Daarom is het niet vanzelfsprekend dat je elkaar voldoende steun kan bieden.

Het verlies van je baby kan een enorme druk op je relatie betekenen. Het is ontzettend moeilijk om zelf wanhopig en verdrietig te zijn en tegelijkertijd je partner te steunen. Rouw verloopt voor iedereen anders. Hierdoor hebben jij en je partner op momenten soms iets anders nodig. Vaak is het zo dat je allebei op een andere manier uiting aan je gevoelens van rouw en verdriet geeft.

‘Wat ik erg zwaar vond was het overweldigende verdriet dat mijn vrouw doormaakte. Ik voelde me daar vaak machteloos over. Ik wilde zo graag dat zij weer de ‘oude’ werd. Maar dat was onmogelijk. Het beste wat ik kon doen was haar tijd en ruimte voor te geven.’ – Tim

Verschillend rouwen

Als je baby is overleden en je hebt afscheid genomen, zul je op de een of andere manier weer verder moeten met je leven. Dat zal veel van je vragen. Van jezelf, maar ook van jullie samen. Rouw gaat in golfbewegingen en vaak zit je niet op dezelfde golf als je partner. Probeer de manier waarop de ander rouwt te respecteren, ook al is dat niet de manier die volgens jou het beste werkt. Probeer te snappen waar de ander doorheen gaat, zonder dat je op dat moment hetzelfde hoeft te voelen.



Je partner kan bijvoorbeeld gefrustreerd of boos zijn omdat ze het idee heeft dat jij je afsluit voor het verdriet of 'gewoon de draad weer oppakt'. Of jij begrijpt niet waarom zij onder een dekentje zit te huilen op de bank en niet iets gaat ondernemen. Iedereen is anders en doet het anders. Belangrijk is wel dat jullie proberen begrip voor elkaar op te blijven brengen. Leg haar uit dat je bijvoorbeeld niet gaat hardlopen om jullie baby en haar te vergeten. Dit is jouw manier om met het verlies om te gaan. Als je dit op een rustige en respectvolle manier doet, helpt het om meer begrip te krijgen. Vraag in dat gesprek ook wat zij van je nodig heeft of van je verwacht.

'We wisten dat we elkaar kwijt hadden kunnen raken na het verlies van onze zoon. We hadden op veel gebieden steun aan elkaar, maar we merkten ook dat we niet op dezelfde manier rouwden. Soms wilde ik haar in beweging brengen, terwijl zij juist vond dat ik wat vaker stil moest staan. We hadden in deze periode een paar gesprekken met een therapeut, die ons uitlegde dat dat verschil heel normaal is.' – **Wout**

Intimiteit

Na de geboorte van een baby verandert er vaak veel in je intieme relatie, zeker in het begin. Als je baby is overleden, is deze verandering vaak nog groter. Intimiteit en seksualiteit zijn kwetsbare onderwerpen. Heb geduld en luister naar elkaar. Kijk waar jullie beiden behoefte aan hebben en bespreek dat. De een heeft veel behoefte aan intimiteit, de ander juist helemaal niet. Mannen verlangen net zo goed als vrouwen naar intimiteit, maar uiten dit vaak op een andere manier. Waar vrouwen behoefte hebben aan een arm of een knuffel, hebben mannen eerder behoefte aan intimiteit en seks. In de kern zijn ze allebei op zoek naar nabijheid en contact.



‘Door het verlies van je baby, raak je elkaar makkelijker kwijt dan dat je elkaar vindt. Bij ons is het uiteindelijk gelukt om elkaar te blijven zien en te blijven steunen, ondanks het enorme verdriet.’

– Steven

Een vrouw moet herstellen van de bevalling en het kost tijd voor zij weer toe is aan intimiteit en seks. Los van het fysieke aspect, kan het zowel voor mannen als vrouwen een emotionele drempel zijn. Zo kun je kampen met een schuldgevoel: mag ik nog van seks genieten nu mijn baby is doodgegaan?

Het is niet ongewoon dat een van de partners snel naar een volgende zwangerschap verlangt. Soms al uren of dagen na de dood van de baby. Schrik daar niet van, maar praat er over. Het komt vaak voor dat jij en je partner niet hetzelfde denken over wat een goed moment is voor een volgende zwangerschap. Er zijn geen regels voor wanneer je partner weer zwanger mag worden, al is een tijdje ‘ontzwareren’ gewenst. Bespreek dit eventueel met je zorgverlener.

3.2 Weer aan het werk

Er komt een moment dat je weer aan het werk gaat. Vaak sneller dan je eraan toe bent. Vaders gaan meestal (veel) eerder weer aan het werk dan moeders. Dat wordt ook door hun omgeving en hun werkgever verwacht. Een moeder heeft een aantal maanden bevallingsverlof en een vader heeft een kortdurend partnerverlof.

Het gebeurt regelmatig dat vaders na het afscheid of de begrafenis alweer op hun werk worden verwacht. Misschien



vind je het prettig om weer bezig te zijn en afleiding te hebben van het verdriet en gemis van je baby. Daar hoeft je jezelf niet schuldig over te voelen, het is onderdeel van jouw manier van rouwen. Het kan ook zijn dat je helemaal nog niet aan werken toe bent. Bespreek dat met je werkgever.

Weer gaan werken kan heel verwarrend zijn. Je wilt het gewone leven weer oppakken, maar het is lastig om je gedachten erbij te houden. Je snapt misschien niet meer wat je belangrijk vond aan je werk of waar collega's zich druk om maken. Je werk doet je wellicht meer op de automatische piloot dan dat het je voldoening geeft. Dat is heel normaal. Weer aan het werk gaan, zorgt er ook voor dat je je identiteit weer terugvindt. Soms vinden vaders het prettig om even weg te zijn uit de poel van verdriet. Het schakelen tussen werk en thuis blijft lastig.

Terwijl je partner die eerste periode thuis is, wordt er van jou verwacht dat je weer meedraait in het 'gewone' leven. Daardoor kunnen jullie werelden uit elkaar groeien. Probeer je hier van bewust te zijn en dit te bespreken met elkaar.

Toen ik weer halve dagen aan het werk ging, was het soms moeilijk om daarna thuis de stemming van mijn vrouw aan te voelen en vice versa. We zijn toen dagelijks een stukje gaan lopen. Dat was een fijne manier om weer met elkaar 'in de pas' te komen. Ik ben pas weer voluit gaan werken toen we die dagelijkse wandeling niet meer nodig hadden.' – Casper

Verder lezen? Kijk voor meer informatie in de brochure 'Weer aan het werk na het overlijden van je baby'.



3.3 Hulp vragen

Het is belangrijk je te realiseren dat jij en je partner er niet alleen voor staan. Misschien krijg je steun van vrienden en familie en komen ze regelmatig langs. Als je die steun niet vanzelf krijgt en je hebt er wel behoefte aan, kun je het hen ook vragen. Vaak weten anderen uit zichzelf niet goed wat ze voor je kunnen betekenen. Wil je met hen praten over het verlies van je baby? Wil je juist een avond de kroeg in zonder dat erover gesproken wordt? Vind je het lastig dat je collega's niets aan je vragen? Laat weten wat je van mensen in je omgeving verwacht. Hoe lastig dit soms ook lijkt.

Regelmatig voelen vaders ook de behoefte om met iemand te praten die iets soortgelijks heeft meegemaakt. Het is ook altijd mogelijk om professionele hulp in te schakelen. Je hoeft het niet alleen te doen.

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

– Casper



3.4 Wat verwacht je van anderen?

Veel mensen weten niet goed hoe ze moeten reageren als anderen hun baby verliezen. Moeten ze het er wel of niet over hebben? Heb je wel zin om gewoon te gaan sporten of ligt dat ingewikkeld? Mensen uit je omgeving zullen je misschien makkelijker vragen hoe het met je partner is dan hoe het met jou gaat. Sommige mensen kunnen, vaak uit spanning of onbegrip, lomp of kwetsend reageren. Dit is zelden echt zo bedoeld, al kan het heel erg hard overkomen. Ook 'niet reageren' door het onderwerp gewoonweg te vermijden kan pijnlijk zijn.

'Geef aan wat je nodig hebt, wees open over je gevoelens. Ik legde vaak uit dat ik het fijn vind om over mijn baby te praten. Net zoals het fijn is om te vertellen over mijn anderen kinderen, dus dat ik het prettig vind als ze me vragen stellen over wat er is gebeurd en over mijn dochter; de verdrietige dingen maar ook de blije dingen.'

– Maxim

Het komt regelmatig voor dat mensen vrienden kwijtraken nadat hun baby is overleden. Mensen verdragen de machteloosheid vaak niet en zijn geneigd je op te beuren of oplossingen aan te dragen. Het is goed bedoeld, maar ouders van een overleden baby kunnen daar vaak niks mee. Dat mag je ook gewoon tegen hen zeggen. Geef duidelijk aan waar je behoefte aan hebt, tegenover je vrienden, familie of op je werk.

Verder lezen? Je kunt je omgeving ook wijzen op de brochure '[Voor familie en vrienden](#)'.



4. Op langere termijn

Na een tijd wordt de ergste pijn wat minder aanwezig en is het verdriet iets beter te hanteren. Dat wil niet zeggen dat je het verlies al goed hebt weten te verweven in je leven en dat je een nieuwe balans gevonden hebt. Rouw en het gevoel van verlies van jullie baby zal nooit volledig over gaan. Het wordt minder, dragelijker, maar het verdwijnt nooit helemaal. Het wordt een onderdeel van je leven, een onderdeel van wie je bent. Er is dus ook geen termijn waarop je 'klaar' bent met rouwen.

Vooral rond bijzondere dagen (zoals kerst, Sinterklaas, Moederdag, Vaderdag) kan het verdriet naar boven komen. Ook de geboortedag van de baby zal altijd een speciale dag blijven. Veel ouders nemen die dag vrij en brengen samen de dag door in herinnering aan de baby. Denk er samen over na hoe je die dag wil doorbrengen.

Vrouwen zijn vaak meer geneigd om over hun verdriet te blijven praten. Mannen doen dat over het algemeen minder makkelijk. Ze delen hun innerlijke strijd en hun pijn minder snel met vrienden of familie. Dat is niet verkeerd, behalve wanneer je daar zelf last van hebt. Het kan je helpen om je baby juist wel te benoemen en het over hem te hebben. Als het verdriet ook na langere tijd je dagelijks functioneren nog ernstig beïnvloedt, kan het verstandig zijn om professionele hulp te zoeken.



Als het verdriet ook na langere tijd je dagelijks functioneren nog ernstig beïnvloedt, kan het verstandig zijn om professionele hulp te zoeken.

'Hoewel onze zoon al meer dan tien jaar geleden is overleden, breng ik hem zeker nog een paar keer per week ter sprake. Ook aan mensen die niet eens weten van zijn bestaan. Dat helpt me, hij mag genoemd worden.' – **Joshua**

'Mijn vrouw benoemt onze kinderen veel vaker. Ik ben nog altijd bang om de avond te verpesten als ik op een feestje vertel dat we weliswaar twee kinderen hebben, maar dat ze zijn overleden. Toch moet ik dat eigenlijk wel doen, anders loop ik vast. Het mag verteld worden.' – **Casper**

'Het gaat mij tegenwoordig om heel andere dingen in het leven. Het draait niet om carrière maken en geld verdienen. Ik wil bij mijn gezin zijn en een rustig leven leiden. Dat heeft Noah mij gebracht.' – **David**



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.

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 familie en vrienden
Zwangerschap na het verlies van je baby
Informatie voor werkgevers

Doneer aan Stille Levens

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

Alle donaties zijn van harte welkom:
IBAN NL 48 RABO 0313 2294 57 t.n.v. Stille Levens.

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



Disclaimer

Uitsluiting aansprakelijkheid

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

Intellectuele eigendomsrechten

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

Informatie van derden

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



Aantekeningen



stille levens

Kenniscentrum Babysterfte