

Blijdschap over de zwangerschap en verdriet rond de dood van een baby

Zwangerschap

Een zwangerschap is een belangrijke gebeurtenis. Tijdens de zwangerschap ben je bezig met de toekomst. Een toekomst met een nieuw leven. In veel culturen is een zwangerschap voor een vrouw heel belangrijk, ze telt pas echt mee wanneer ze een kind heeft. Een zwangerschap is ook een blijde gebeurtenis voor ouders en de andere kinderen in het gezin. Er wordt over de baby gefantaseerd en er worden spulletjes gekocht voor de baby en de babykamer. De moeder gaat gedurende de zwangerschap voor controle naar de verloskundige of de gynaecoloog in het ziekenhuis. Meestal gaan de ouders daar samen naar toe, maar soms mogen de andere kinderen uit het gezin ook een keer mee. Zo nu en dan wordt er een echo gemaakt om te kijken of alles goed gaat met de baby.

Er wordt niet in elk gezin open over de zwangerschap gesproken. Elke cultuur gaat anders om met zwangerschap en geboorte. Het geloof, bijgeloof en rituelen spelen hierin een belangrijke rol. De zwangerschap wordt soms geheim gehouden, omdat men bijvoorbeeld bang is voor het 'Boze oog'. Of iemand kan jaloers zijn op de zwangerschap en dit zou dan schadelijk kunnen zijn voor de baby. In Somalië kopen de aanstaande ouders geen babykleertjes voor de geboorte omdat ze er niet van uit mogen gaan dat de baby blijft leven. Mensen uit een ander cultuur denken dan misschien dat de ouders niet blij zijn dat er een baby op komst is.

Het gaat mis met de baby

Als alles goed gaat wordt er na negen maanden een baby geboren. Helaas gaat het soms ook mis met de baby tijdens de zwangerschap. Een vrouw kan de baby verliezen in de eerste 16 weken van de zwangerschap. Dit heet een miskraam. Vaak wordt er in de eerste weken nog niet over de zwangerschap gesproken, omdat veel vrouwen in deze eerste maanden kans hebben op een miskraam. Na 16 weken is de kans dat het mis gaat met de baby wel kleiner, maar gedurende de volgende maanden kan de baby toch nog overlijden. Soms gebeurt dit onverwacht, maar het komt ook voor dat het tijdens de zwangerschap al een tijdje niet goed gaat.

Soms overlijdt de baby tijdens de bevalling of vlak daarna. Er zijn ook situaties dat de gynaecoloog ontdekt dat de baby een ernstige afwijking heeft. Ouders kunnen tot de 24ste week van de zwangerschap besluiten om de zwangerschap af te breken. Dit is een moeilijke keuze voor de ouders en ze worden daarin ondersteund door de arts, verloskundige, psycholoog of maatschappelijk werker. Hoe dan ook, alle bovenstaande situaties van zwangerschapsverlies zijn ingrijpend en verdrietig voor de ouders, de andere kinderen in het gezin en familie en vrienden.

Ouders verliezen hun kind en jij je broertje of zusje

Waar je ook woont, je gelovig bent of niet, hoe oud je bent, iedereen is verdrietig wanneer er een broertje of zusje wordt geboren die niet meer leeft, of vlak na de geboorte dood is gegaan. Je had al veel gefantaseerd over de baby, je was trots

wanneer je er aan dacht. Fantaseren over hoe de baby eruit zou zien, dat je het in badje wilde doen of dat je later je broertje zou leren voetballen.

Het fantaseren over de toekomst met het broertje of zusje kan nu niet meer en dit geeft een heel raar gevoel. Je kunt gevoelens hebben van verdriet en boosheid. Je vraagt je af waarom het mis is gegaan met de baby. Iedereen in het gezin is erg verdrietig en de ouders moeten in een paar dagen veel regelen voor de begrafenis of crematie.

In sommige culturen worden de andere kinderen in het gezin niet betrokken bij de dood van een baby. Soms wordt de baby al snel na de geboorte begraven. De ouders zeggen dan dat de baby bij God is en als je 'goed doet' in je leven, je je broertje of zusje later weer terug ziet.

Wanneer er een ingrijpende gebeurtenis plaatsvindt in iemands leven, dan gaan volwassenen vaak op zoek naar rituelen die bij de cultuur passen. Gewoontes en rituelen uit die cultuur geven troost.

Soms komen er mensen langs, ze koken bijvoorbeeld eten. Het bij elkaar zijn en de zorg die iemand dan geeft is ook een vorm van troost. Het geeft houvast in een verdrietige periode. Toch kan dit voor jou als kind anders zijn, dan dat het voor je ouders betekent. Je schrikt misschien van een ritueel dat je ouders gebruiken, je hebt dit nog nooit meegemaakt en je had misschien niet verwacht dat het zo zou gaan. Bepaalde gewoontes of rituelen passen niet in de Nederlandse cultuur en het is soms best moeilijk voor ouders dat ze een gewoonte of ritueel los moeten laten en niet toe kunnen passen.

Aandacht voor jou

Wanneer je dit leest is je broertje of zusje misschien net overleden. Het kan ook zijn dat het al langer is geleden dat dit is gebeurd.

Troost voor Tranen: de naam van deze website. Eigenlijk is het vanuit de naam van de site een mooie manier om te kijken wat het verlies van het baby'tje voor je betekent. En hoe je er mee om kunt gaan in de dagen vlak nadat de baby is overleden en de tijd daarna. Wanneer het langer is geleden en je nog veel vragen hebt, dan kan dit je misschien ook nog helpen in het verwerken van je verlies.

Tranen: wanneer je ouders met je praten over de baby die is overleden en samen met jou verdrietig zijn, dan geeft dit een fijn gevoel. Dan kun je vragen stellen en aan je ouders vertellen wat jij wilt doen voor de begrafenis of crematie. De aandacht die je ouders aan je geven, zijn 'troost voor je tranen'.

Het kan ook zijn dat je ouders hun verdriet niet uiten waar jij bij bent, omdat dit niet past binnen jullie cultuur. Ze mogen vanuit hun cultuur soms niet huilen, omdat ze flink moeten zijn.

Je verhaal maken

Wanneer je bijvoorbeeld je opa of oma verliest, heb je vaak veel herinneringen aan hem of haar. Het is fijn wanneer je verdrietig bent om aan die mooie en goede herinneringen terug te denken. Of je vertelt aan iemand wie je opa of oma was en waarom je die mist.

Bij het verlies van je broertje of zusje is dat anders. Je kunt geen herinneringen opbouwen zoals bij je opa of oma. In de meeste situaties leer je de baby kennen op het moment dat het al is overleden. En een paar dagen later moet je al afscheid nemen. Het is daarom belangrijk dat je in de dagen dat de baby nog bij

jullie is, je herinneringen verzamelt. Misschien wil je graag een foto van jou en de baby. Je kunt ook iets maken of kopen voor de begrafenis of crematie. Of een dagboekje maken en daarin schrijven wat je deze dagen doet en hoe je je voelt. Herinneringen verzamelen helpen je om je verhaal te vertellen, nu en later. Je verhaal dat je trots bent, dat de baby jouw neus heeft. Het verhaal dat je wilt vertellen aan iemand die het wil horen, zoals je vriend of vriendin en zijn of haar moeder. Of wanneer je verdrietig bent en ja kan denken aan de herinneringen die je troost geven.

Je vraagt je waarschijnlijk af wanneer je genoeg herinneringen hebt en je verhaal klaar is. Dat is moeilijk te zeggen, want voor iedereen is dit anders. Iedereen heeft andere dingen nodig om dit te kunnen zeggen. In ieder geval is het belangrijk dat wanneer je verdrietig bent, je dit uit. Probeer zoveel mogelijk te zeggen en te doen wat je wilt doen en wat mogelijk is. Zo maak je jouw verhaal met herinneringen die voor jou belangrijk zijn.

Als dit je lukt dan kun je na een bepaalde periode zo nu en dan nog wel verdrietig zijn, maar tegelijk kun je ook met een goed gevoel aan je broertje of zusje in de dagen dat het nog bij je was, terugdenken. Dit en je herinneringen aan iemand vertellen die het wil horen, zijn 'troost voor je tranen'.

Herinneringen die je in een boekje hebt opgeschreven, foto's of andere herinneringen kun je bewaren in een mooie doos.

Een onaf verhaal

Wanneer je dit leest en het al een tijdje is geleden dat je broertje of zusje is overleden, komen er vast veel herinneringen naar boven. Je denkt terug aan een periode die naast het verlies ook bijzonder was en je hebt gedaan wat je had willen doen. Dit is dan een fijne gedachte en een troost wanneer je er aan terug denkt of verdrietig bent.

Het kan ook zijn dat je verhaal nog niet af is, je veel vragen hebt en je iets had willen zeggen of doen. Je zou daar graag nog een keer met je ouders over willen praten. Misschien lukt dit niet, maar wel met de moeder van je vriendin. Bedenk altijd dat jij en je ouders alles hebben gedaan wat toen mogelijk was.

Er met iemand over praten helpt. Het helpt je te zoeken naar hoe je je verhaal over het verlies toch af kan maken. Misschien kun je op zoek gaan naar een mooi lied wat symbool staat voor je broertje of zusje. Of aan je broertje of zusje schrijven wat je had willen doen en daarbij bijvoorbeeld een kaars gaan branden. Probeer net zo lang te zoeken naar je manier om je verhaal af te maken.

Verleden, heden en toekomst

Wanneer kun je zeggen dat je klaar bent met rouwen om het verlies van je broertje of zusje? Hier is geen pasklaar antwoord op te geven. Omdat elk persoon en elk verlies uniek is. Dit betekent dat iedereen die een verlies meemaakt, dit anders benadert en verwerkt. Dit is dus niet in tijd en heftigheid te meten. Toch is het belangrijk dat er een moment komt dat je kunt zeggen dat je het rouwen los wilt laten. Er is dus een begin en een eind aan het rouwen.

Onderstaande geeft je misschien houvast of je het rouwen op een juiste manier hebt doorlopen en je dit los durft te laten.

Een verlies en de rouw die daarbij hoort heeft een verleden, heden en toekomst.

Verleden: dit is de periode dat je moeder zwanger was en je je verheugde op de komst van een broertje of zusje.

Heden: is de confrontatie met het verlies van de baby en het verdriet wat daarbij naar boven komt. Belangrijk dat je in deze fase je verdriet kan uiten, je herinneringen op kan bouwen. De herinneringen die je verhaal vormen, wat je helpt in het verwerken van je verlies. Herinneringen die je helpen om verder te kunnen gaan in je leven. Soms zijn er herinnerdagen en momenten waarin je terug denkt dat je broertje of zusje is overleden en geboren. Je eerste kennismaking en het afscheid nemen. Of een vriendin die vertelt dat haar moeder zwanger is. Zo'n dag of moment kijk je terug en praat je erover met je ouders of anderen die je verhaal willen horen. Zo'n dag pak je misschien je doos met herinneringen.

Toekomst: op een gegeven moment merk je dat je verdriet verandert, het is minder vaak en minder heftig is. Je kunt ook weer aan andere dingen denken, die met je toekomst te maken hebben. Je voelt je weer blij en je verheugt je op leuke dingen. Je merkt dat je het verdriet om het verlies van je broertje of zusje los gaat laten. Realiseer je dat dit niet betekent dat je je verhaal en herinneringen aan je broertje of zusje los hoeft te laten. Dit neem je altijd mee en dat is waardevol.

Een broertje of zusje verliezen is heel ingrijpend om mee te maken en dit hoop je nooit weer mee te maken.

Er zijn veel soorten van verlies, bijvoorbeeld een oma of oma die dood gaat, een verhuizing waarbij je je vrienden achter moet laten, of iemand die je dacht te kunnen vertrouwen en dit niet zo blijkt te zijn. Hoe dan ook, belangrijk dat je je realiseert dat je door het verlies van je broertje of zusje een ervaring hebt opgedaan, die van onschatbare waarde is. Je hebt ervaren wat bij een verlies voor jou belangrijk is, wat je nodig hebt en wat je wilt doen. Dit is niet alleen belangrijk voor jezelf om te weten, maar door jou ervaring kun je ook een ander steunen die een verlies meemaakt. Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar dit is de winst uit het verlies, die van waarde is voor nu en in de toekomst.

Gryt Helfferich