



KRAAMAFDELING



ZONDER JOU...
Perinatale rouw

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

WAAROM DIT BOEKJE

Dagelijks begeleiden wij op de kraamafdeling van de Europa Ziekenhuizen (sites St-Elisabeth en St-Michiel) heel wat ouders bij de geboorte van hun kind. Jammer genoeg lopen de zaken af en toe niet zoals gepland. De baby sterft tijdens de zwangerschap, kort voor de bevalling of kort na de geboorte, of het kindje vertoont zulke ernstige misvormingen dat de zwangerschap afgebroken wordt. Dat is altijd een vreselijke schok, voor de ouders en de omgeving.

Daarom heeft ons team dit boekje samengesteld. Op deze manier willen we de ouders en familieleden helpen en tegemoetkomen aan hun gevoelens en vragen, vooral wanneer ze weer thuis zijn.

U hebt uw kind verloren. Tijdens uw verblijf op de kraamafdeling hebben we u enkele keren de gelegenheid geboden om te praten. Op die momenten heeft u het misschien gehad over de dromen die u koesterde voor uw kind. U hebt uw verdriet en uw woede kunnen uiten. U hebt kunnen nadenken over wat u 'als afscheid' zou willen zeggen, over de manier waarop u dit zou bespreken met uw familie, met de andere kinderen.

De terugkeer naar huis, waar u wordt geconfronteerd met de werkelijkheid en met de leegte, is vaak een moeilijk moment. Ook de maanden daarna, waarin de rouw zich geleidelijk voltrekt, zijn meestal een beproeving.

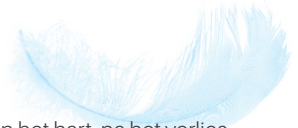
Wij hebben gezien hoe uw baby gekomen is, en weer is vertrokken. Via dit boekje willen we nog een beetje aanwezig blijven, om u te steunen. Wij hopen dat u en uw familie er wat aan hebben.

DE TERUGKEER NAAR HUIS

Weer thuis, zonder baby. Iedereen krijgt in zo 'n geval te maken met emoties die heel heftig kunnen zijn. Het verdriet is groot en veel mensen hebben dan het gevoel dat ze niet verder kunnen leven. Soms voelt u zich leeg en niet in staat om wat dan ook te voelen. Alledaagse activiteiten kunnen moeilijk zijn, net als de communicatie met uw omgeving.

Het is belangrijk dat u weet dat er geen goede manier bestaat om te rouwen, om te reageren. Ieder mens is uniek, heeft zijn eigen verhaal en zal dit verlies dan ook op een heel persoonlijke manier beleven. Het is dus normaal als u in het begin alleen maar aan uw baby denkt, als u veel dromt over hem, als u niets doet dan huilen of onophoudelijk over de baby praat. Gun uzelf de tijd en de ruimte om te rouwen.

MAAR ROUWEN, WAT IS DAT?



Kort samengevat zou je kunnen zeggen dat rouwen de genezing is van het hart, na het verlies van een dierbare. Die rouw bestaat uit verschillende fases. Eerst is er de fase van de shock, de confrontatie met "het ondenkbare". Mogelijk voelt u zich verlamd, alsof het allemaal een droom is en het niet echt is gebeurd. Dat gevoel beschermt u kortstondig tegen een ondraaglijke pijn - de tijd die u nodig hebt om te beseffen wat er is gebeurd. Daarna komt de pijn, en die zal onafgebroken aanwezig blijven en heel uw leven bepalen, vooral op het moment dat u afscheid neemt van uw kind.

Weer thuis en in de dagen daarna gaat u zich realiseren dat de baby er echt niet meer is en wat dat allemaal inhoudt. Het kind beheerst al uw gedachten. Alledaagse dingen doen wordt soms moeilijk. Het enige wat nog telt, is die baby die u verlaten heeft. Toch is dat grote verdriet een noodzakelijke ervaring. Door het verdriet beseft u wat u verloren hebt, zodat u dat verlies vervolgens te boven kunt komen. Het verlies is een emotionele kwestie, maar het kan zich ook uiten via lichamelijke symptomen, omdat ons lichaam en ons zielenleven nauw verbonden zijn met elkaar.

Mogelijk denkt u tijdens die periode voortdurend terug aan de momenten voordat u uw kind verloor, en vraagt u zich af: waarom wij? Wat hebben wij verkeerd gedaan? Waar hebben wij gefaald?

Misschien voelt u zich schuldig, mogelijk verwijt u zichzelf de kleinste dingen die uw baby schade kunnen hebben berokkend. U gaat ongetwijfeld denken dat u uw kind levend en gezond ter wereld had moeten brengen, ook al hebben meerdere artsen u verzekerd dat het om een speling van het lot gaat... Die momenten dat u denkt aan het kind dat u verloren hebt en aan de dromen die u koesterde, hebben een functie: het kind een plekje geven in de geschiedenis van uw gezin.

Die periode kan lang duren, of niet - daar bestaan geen regels voor. Wellicht blijft u nu liever thuis, omdat u bang bent voor de confrontatie met de buitenwereld.

Hoe zullen de anderen reageren? Als u bang bent, moet u beseffen dat zij allicht ook niet zo goed weten hoe ze moeten reageren. Probeer uzelf te blijven. De eerste woorden die u zegt, zijn de moeilijkste.

Daarna zult u er, beetje bij beetje, weer bovenop komen. De pijn zal niet meer zo groot zijn en dat zal u spijten, omdat u de indruk krijgt dat u uw baby vergeet naarmate dat gevoel minder sterk aanwezig is en er mogelijk weer andere projecten op stapel staan. Natuurlijk zullen er nog heel wat moeilijke momenten komen (familiefeesten, verjaardagen,...), maar het leven zal weer zijn gang gaan. En toch zal alles anders zijn: wat u hebt meegemaakt zal u een totaal andere kijk geven op de wereld en de breekbaarheid van de mens. Vanaf nu is er een "daarvoor" en een "daarna". De baby zal er altijd zijn, in uw hart en in uw herinnering, maar stilaan neemt hij een nieuw plekje in, ergens in de geschiedenis - een pijnlijk plekje, zeker, maar een zinvol plekje. En dan kan uw leven, dat stilstond toen de baby overleed, weer doorgaan.

"Mijn man en ik praten heel weinig over onze eerste baby, die gestorven is. Maar elk jaar brengt hij, op de datum dat we hem verloren hebben, bloemen mee... Dat is zijn manier om mij te zeggen dat hij eraan denkt..."

WAT KAN U HELPEN?

Souvenirs van de baby hebben kan helpen. We hebben u enkele souvenirs voorgesteld op de kraamafdeling. En, wees gerust, we hebben ze bewaard, als u besloten hebt om ze niet mee te nemen. Ze wachten op u, bij uw dossier.

Het helpt ook om te praten over wat u doormaakt, als u een persoon of personen vindt die naar uw verdriet kunnen luisteren. Dat kunnen familieleden zijn, vrienden, een zelfhulpgroep. Of misschien geeft u de voorkeur aan beroepsmensen (een arts, verloskundige, psycholoog,...) of aan mensen die hetzelfde hebben meegemaakt.

Meestal gaan de vader en de moeder er op een andere manier mee om en dat is ook logisch. Elk mens is uniek, heeft zijn eigen verhaal en zijn eigen manier van reageren. Papa's tonen hun verdriet op een andere manier dan mama's. Zij regelen vaak de formaliteiten en moeten snel weer aan het werk. De omgeving maakt zich soms meer zorgen over de moeder dan over de vader, in die mate dat de vader zich daardoor op de duur niet meer kan uitdrukken.

Het belangrijkste voor u als koppel is dat u uw gevoelens juist deelt, en uw verdriet niet verstopt uit angst om uw partner pijn te doen. Als de ouders er niet in slagen om elkaar te begrijpen en te aanvaarden dat ze niet dezelfde emoties ervaren, kan het nuttig zijn om hulp van buitenaf te zoeken.



DE OMGEVING KAN HELPEN

De mensen uit de nabije omgeving moeten echter ook verwerken wat er is gebeurd en soms gedragen ze zich daarbij vreselijk onbeholpen. Misschien hebben ze het gevoel dat ze helemaal niet in staat zijn om uw pijn te verzachten. U kunt ze helpen door ze te laten weten wat u graag zou hebben: dat ze naar u luisteren bijvoorbeeld, of u juist alleen laten.

Bij de vraag wat u kan helpen gaat het er vooral om dat u naar uzelf luistert en probeert te begrijpen wat u een goed gevoel zou geven. Dat kan zijn: praten en nog eens praten over wat er is gebeurd, huilen, of uw verhaal opschrijven. Maar het kan heel concreet ook zijn dat u zich laat masseren, dat u de babyspulletjes opruimt of ze juist bewaart, maar ook dat u uw vrienden vraagt om bepaalde taken over te nemen (ze zullen blij zijn dat ze iets voor u kunnen doen). Anderen vinden steun op internetforums, bij hun familie, hun vrienden of in hun religieuze of culturele gemeenschap. Alles kan werken. Wat niet helpt is dat u uw gevoelens opkropt, want dan blijven ze in uw lichaam en in uw hart zitten en kan het rouwproces zich niet voltrekken.

Aan het eind van dit boekje vindt u enkele mogelijkheden: adressen van verenigingen, verwijzingen naar boeken en websites die u kunnen helpen om vol te houden.

WAT GEBEURT ER IN UW LICHAAM?

VOOR MOEDERS

U bent van streek en uw lichaam is dat ook. Het ondergaat een daling van de hormonen waarin uw lichaam tijdens de zwangerschap was ondergedompeld. Meestal voelen moeders zich helemaal leeg vanbinnen.

Zoals na elke bevalling zult u nog een tijdje bloed verliezen. Als de zwangerschap al ver gevorderd was, is het mogelijk dat er moedermelk wordt geproduceerd. We zullen u een medicijn tegen zogvorming geven, maar toch kunnen uw borsten nog gespannen aanvoelen.

Het is voor een moeder vaak moeilijk om voor haar lichaam te zorgen. Ze voelt zich bedrogen door dat lichaam, dat haar niet de kans heeft gegeven om het kind dat ze verwachtte ter wereld te brengen. Sommige moeders vinden het fijn dat ze aandacht krijgen, met een kleine massage bijvoorbeeld, waardoor ze zich beter kunnen verzoenen met hun lichaam. U kunt postnatale fysiotherapie overwegen (individuele beurten) of eventueel vragen dat er een vroedvrouw langskomt. Die kan u ondersteuning bieden en uw vragen beantwoorden.

VOOR MOEDER EN VADER

Verdriet kan ook lichamelijke gevolgen hebben: gebrek aan eetlust, slapeloosheid, nachtmerries en andere verschijnselen. U kunt daarvoor hulp vragen aan uw behandelend arts.

HOE PRAAT IK EROVER MET MIJN KINDEREN?

Dat is een delicate zaak, die vooral afhangt van de leeftijd van het kind. Toch verdient de kwestie besproken te worden, zelfs als het kind nog heel jong is, op een manier die aangepast is aan de leeftijd en de persoonlijkheid van het kind.

Kinderen die “de jaren des onderscheid” nog niet hebben bereikt, kijken op een andere manier tegen de dood aan dan wij. Tot twee jaar is het kind vooral gevoelig voor wat het in zijn omgeving voelt, voor de emoties die het kind waarneemt. Als je nog maar net aan het leren bent hoe het voelt om kortstondig gescheiden te zijn van je ouders, heb je geen idee van wat de dood inhoudt. Toch staat zo 'n kind open voor uw uitleg, zelfs als het die maar gedeeltelijk begrijpt. U zult later zeker nog eens met uw kind moeten praten over zijn kleine broertje of zusje dat overleden is.

Het beste is dat u enkele souvenirs bewaart zodat uw kind zich de dingen beter kan voorstellen. Anders is het te abstract voor het kind. Bewaar een boekje met foto's van echo's, afdrukken van een handje, een voetje, enz.

Als het kind wat ouder is, weet het wat “de dood” betekent, maar brengt het de dood in verband met wat het in films ziet: iemand die neerligt en niet meer beweegt maar die, net als in tekenfilms, daarna weer kan opstaan. Dat kan verwarrend zijn. Kinderen van die leeftijd geven de indruk dat ze uw uitleg begrepen hebben en meteen daarna vragen ze wanneer de baby terugkomt.

Kinderen van die leeftijd zijn het ene moment droevig en het andere weer vrolijk, want ze beseffen nog niet dat je niet terugkomt als je dood bent.

Sommige kinderen kunnen zich schuldig voelen omdat ze jaloers zijn geweest op de baby. Dat is normaal. Stel het kind gerust: het is niet verantwoordelijk voor wat er is gebeurd.

Rond zeven jaar begint het kind te begrijpen wat de dood is. Het weet nu dat iemand die overleden is, nooit meer terugkomt. Wat later gaat het kind beseffen dat het zelf ook zal sterven en dat zijn ouders ooit zullen doodgaan. Mogelijk heeft het kind daar last van en beeldt het zich in dat hij zelf ook kan verdwijnen, temeer omdat dat zijn broertje of zusje overkomen is. Op dat moment heeft het kind uitleg en geruststelling nodig.

Getuigenis

« Een paar dagen geleden kon ik tijdens de gymles moeilijk ademen en mijn hart klopte heel hard. Ik dacht dat ik ging sterven, net als mijn broertje. Die is gestorven kort voor hij geboren werd. Hij had iets aan zijn hart... »



Tieners reageren dan weer vaak door zich af te sluiten. Ze zijn bedroefd en ze hebben angst door wat er is gebeurd, maar ze willen hun emoties niet tonen. Ze zijn toch geen baby meer?

Kinderen hebben doorgaans andere gevoelens dan hun ouders en uiten hun verdriet ook op een andere manier. Ze begrijpen dat ze het recht hebben om hun emoties te uiten als ze zien dat hun ouders dat ook doen of als ze er met hen over kunnen praten. Maar ze kunnen zich ook heel veel zorgen maken als hun ouders heel bedroefd zijn en er niet over kunnen praten. Mogelijk willen sommige kinderen hun gevoelens dan niet meer uiten, om hun ouders te beschermen. Andere kinderen bedenken allerlei trucjes, ook problemen soms, waarmee ze proberen om hun ouders af te leiden van hun verdriet.

Als u er moeilijk over kunt praten met uw kinderen of zich zorgen maakt over hun reacties, doe dan een beroep op een vereniging of een professioneel hulpverlener (zie het einde van dit boekje).

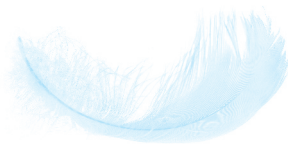
DE ALARMSIGNALEN

ALS DE ROUW NIET OPHOUDT

Rouwen mag dan het genezingsproces van de ziel zijn, je geneest nooit helemaal van een kind dat je verloren hebt. De pijn waarvan je dacht dat ze heel ver weg was, kan jaren later nog opnieuw opduiken, meestal bij verjaardagen maar ook op andere momenten. Dat is normaal.

De droefenis, het verdriet of de woede kunnen lang aanhouden en u beletten de draad van uw leven weer op te nemen. Of misschien hebt u de indruk dat het verdriet genezen is, maar krijgt u last van allerlei kwaaltjes die u via uw lichaam komen vertellen wat niet met woorden kan worden gezegd. Sommige mensen huilen nog vaak, hebben nog nachtmerries, enz. In dat geval moet er een psycholoog worden geconsulteerd of een persoon die een opleiding heeft in rouwbegeleiding, zodat het normale leven kan worden hervat.

Wij stippen aan dat dit ook kinderen kan overkomen: misschien hebben ze hun verdriet verzwegen om uw pijn te verlichten. Dat kan ze achteraf problemen geven. Hou daar rekening mee als u gedragsveranderingen ziet, moeilijkheden op school of onverklaarbare pijntjes.



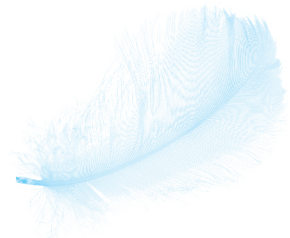
BERICHT VOOR DE GROOTOUDERS

MIJN ZOON, MIJN DOCHTER LIJDT. WAT MOET IK DOEN?

Uw zoon of dochter heeft een kindje verloren. Een kindje dat ook u verwachtte en misschien een kind dat van u een grootouder zou maken. De pijn van uw kinderen is ook uw pijn en u zou zo graag kunnen lijden in hun plaats of hen kunnen troosten. Toch is het nergens goed voor om hun te zeggen dat ze nog andere kinderen kunnen krijgen. Het is ook niet goed om ze koste wat het kost te willen geruststellen. Ze hebben een kind verloren en ook al heeft het niet of amper geleefd, ze hebben het recht om zich bedroefd te voelen. Net zoals u dat recht hebt.

Uw kind heeft maar korte tijd kunnen doorbrengen met zijn of haar kind. Er valt dus maar weinig te herinneren. Door over de baby te praten schenken ze hem een bestaan. Dat doen ze ook door hem een voornaam te geven. Mogelijk voelen ze de behoefte om lang met u te praten over de baby, omdat dat ze goed doet en helpt bij de rouw, ook al is dat moeilijk voor u.

LUISTEREN, OKÉ. MAAR WAT KAN IK ZEGGEN ZONDER DAT IK HEN NOG MEER KWETS?



Gebruik zinnnetjes als:

- **“Wij missen je baby ook.”**
- **“Voor ons zal het kind altijd onze kleindochter/kleinzoon zijn, net zoals het altijd jullie dochter/zoon zal zijn.”**
- **“Als je erover wil praten, weet dan dat wij er zijn voor je.”**

En zeg liever niet:

- **“Je krijgt nog wel andere kinderen.”** (misschien niet, dat weet je niet)
- **“Je hebt je andere kinderen nog.”** (die kunnen het verloren kind niet vervangen)
- **“Het is goed dat het nu is gebeurd en niet later.”** (het is het verdriet van nu dat telt)
- **“De natuur of God heeft het zo gewild.”** (dat hangt van ieders geloof af)
- **“Je zult als koppel sterker uit deze beproeving komen.”** (dat is niet altijd waar, een dergelijk gebeurtenis kan een koppel ook uit elkaar drijven)
- **“Denk er niet meer aan.”** (je kunt niet vergeten op commando)

BERICHT VOOR DE OMGEVING

Iemand die u goed kent heeft een baby verloren. Dat is verschrikkelijk en het komt keihard aan.

WAT KUNT U DOEN OM TE HELPEN?

U kunt inspiratie putten uit wat hierboven staat. Meestal hebben de ouders de behoefte om te praten over de baby. Vraag hun gewoon wat ze het liefst hebben (en vraag het meer dan één keer, want dat kan veranderen).

Ook u kunt ertoe bijdragen dat het kind een bestaan heeft gehad. Als u aan het kind hebt gedacht, zeg dat dan. Vraag of er dingen zijn waarmee u hen kunt helpen.

DE TOEKOMST

Er zijn koppels die al heel gauw een ander kind willen, net zoals er paren zijn die tijd nodig hebben om afscheid te nemen van hun afwezige kleintje.

Vanuit psychologische hoek is uw kinderwens niet vervuld. Het is dus normaal dat die wens terugkomt. Los van bepaalde medische kwesties zijn er geen regels over de tijd die u in acht moet nemen voor u aan een nieuwe zwangerschap begint. Iedereen rouwt in zijn eigen tempo.

Toch zal die nieuwe zwangerschap waarschijnlijk heel wat angstgevoelens met zich meebrengen, vooral wanneer er onderzoeken plaatsvinden zoals een echografie, of in de zwangerschapsmaand waarin bij uw vorig kind een probleem werd ontdekt. Ook tijdens de bevalling en na de geboorte kan de nieuwe baby uw verdriet weer naar boven halen. U zult onwillekeurig terugdenken aan het kind dat u kwijt bent en veel tegenstrijdige gevoelens hebben. Daarna zal het verdriet afnemen. Wellicht zult u bang zijn dat uw nieuwe baby uw verdriet voelt. Hij zal te maken krijgen met het feit dat er een broertje of zusje overleden is, voor hij ter wereld kwam. Dat wordt een onderdeel van zijn levensverhaal, maar het zal hem daarom nog niet ongelukkig maken.









Het wordt aangeraden om de gebeurtenis zo vroeg mogelijk te bespreken met het kind en de souvenirs te tonen die u hebt. Op die manier hoort het kind er vaak over spreken, ook al begrijpt het in het begin niet alles, en wordt het later niet op een bruuske manier geconfronteerd met wat er is gebeurd.

Het is heel belangrijk dat u tijdens uw nieuwe zwangerschap met het medisch team praat over uw angst, uw gevoelens. Mogelijk vindt u ook baat bij psychologische begeleiding.

HULPBRONNEN

EUROPA ZIEKENHUIZEN

U kunt altijd uw gynaecoloog consulteren. U, uw kinderen of mensen uit uw omgeving kunnen eveneens op consultatie komen bij de psycholoog die u heeft ontmoet.

	Site St-Elisabeth	Site St-Michiel
Secretariaat gynaecologie	 02 614 27 30	 02 614 37 30
Kraamafdeling	 02 614 29 20	 02 614 39 81
Pastorale dienst	 02 614 22 41/42/43	 02 614 32 41/42/45
Sociale dienst	 02 614 92 92	 02 614 93 93

VERENIGINGEN / ZELFHULPGROEPEN

Er bestaan meerdere verenigingen die allerlei soorten hulp aanbieden via websites, internetforums, praatgroepen. Ze kunnen u ook tips geven voor boeken voor volwassenen en kinderen.

We vermelden er enkele:

- Zelfhulpgroep Berrefonds: www.berrefonds.be/
- Zelfhulpgroep met lege handen: www.metlegehanden.be
- Zelfhulpgroep voor ouders met een overleden kind: www.ovok.be
- Stichting lieve engeltjes: www.lieve-engeltjes.nl
- Centra voor familiale planning
- Mizuko, praatgroep in Brussel voor ouders in perinatale rouw:  **02 535 45 41**
- VZW die luistert, informeert en begeleidt bij zwangerschapskeuzes: www.fara.be
- Contactgroep zwangerschapsafbreking: www.cozapo.be
- Ondersteuning aan kwetsbare zwangere vrouwen of koppels: www.levensadem.be

BOEKEN

- Stille baby's - Christine Geerinckx-Vercammen
- Helpen bij verlies en verdriet - Manu Keirse
- Echo (prenataal onderzoek en keuzevrijheid) - Maarten Slagboom
- Als je een prille zwangerschap verliest - Bernard Spitz, Manu Keirse en Annemie Vandermeulen
- Altijd een kind te kort - Jeanette Rietberg in samenwerking met Dr Maria Pel

THUISHULP

Ziekenfondsen bieden soms thuishulp aan.

VROEDVROUWEN

www.vroedvrouwen.be

KIND & GEZIN

www.kindengezin.be

KRAAMAFDELING



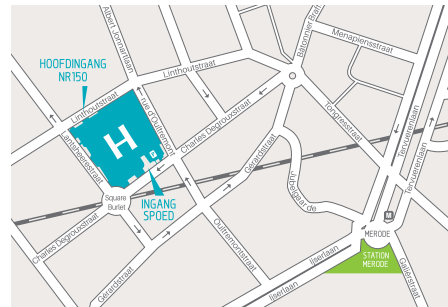
TOEGANG

Site St-Elisabeth

Auto: Betaalparking onder het ziekenhuis, in de De Frélaan
Bus: Lijnen 38, 41, 136, 137, 365 en W

Site St-Michel

Auto: Betaalparking onder het ziekenhuis, in de Charles Degrouxstraat
Tram: Lijnen 23, 24, 25, 81 en 83
Metro: Lijnen 1 of 5
Bus: Lijnen 20, 22, 27, 28, 61 en 80
Trein: NMBS-station Merode



CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

GEPERSONALISEERDE BENADERING
RESPECT
COMPETENT
DOELTREFFEND
GEAVANCEERD

De Europa Ziekenhuizen zijn een referentieziekenhuis voor Brussel en omgeving. Als meertalig algemeen ziekenhuis bieden wij een volledig zorgaanbod aan op onze vier sites, St-Elisabeth in Ukkel, St-Michiel in Etterbeek/Europese Wijk, het Bella Vita Medical Center in Waterloo en de Externe Raadpleging te Halle.

Met ruim 300 artsen-specialisten en 1.800 medewerkers zetten wij ons elke dag samen in om zo'n 2.500 patiënten een juiste diagnose, een gepaste behandeling en gepersonaliseerde zorg te bieden. Daarbij zetten wij de meest geavanceerde medische technologie in binnen een hedendaagse infrastructuur, om iedere patiënt hoog kwalitatieve en veilige zorg te bieden in het grootst mogelijke comfort.

www.europaziekenhuizen.be

Site St-Elisabeth

De Frélaan 206 - 1180 Brussel

 02 614 20 00

Site St-Michiel

Linhoutstraat 150 - 1040 Brussel

 02 614 30 00

Bella Vita Medical Center

Allée André Delvaux 16 - 1410 Waterloo

 02 614 42 00

Externe raadpleging te Halle

Bergensesteenweg 67 - 1500 Halle

 02 614 95 00