Magazine ‘Gedeelde Gedachten’ juni 2018

Voorwoord

(h)erkenning..

We leven in een tijd dat er steeds meer herkenning en erkenning komt voor kindjes die geboren worden maar het levenslicht niet mochten zien. Denk bijvoorbeeld aan de stappen die Wij BRP onlangs gemaakt heeft door doodgeboren kinderen erkend te krijgen voor de wet.

Alhoewel er nog steeds een redelijk taboe heerst over het praten van het verlies van je baby, ziet het er gelukkig al heel anders uit in vergelijking met 30 jaar geleden. Toen werd je niet eens erkend als moeder of kreeg je kindje officieel niet eens een naam! Het kindje werd na de geboorte direct bij je weggehaald en je kreeg het niet meer te zien. Want dat was toen ‘het beste voor de moeder’, dacht men..Ook mijn eigen tante heeft dit destijds zo meegemaakt. Intens verdrietig en pijnlijk vind ik het.

Gelukkig zijn er nu veel instanties die het verlies van een kindje erkennen en proberen zoveel mogelijk herinneringen tastbaar te laten maken. Omdat ze, vaak uit eigen ervaring, weten hoe belangrijk het is om iets tastbaars van je kindje te hebben die hier niet meer is, en hoe belangrijk dit kan zijn voor de rouwverwerking.

In dit magazine besteden we aandacht aan enkele van deze instanties, die zich hier met hart en ziel voor in zetten. Zo kan je lezen over Ima afscheidszorg, dat het afscheid van een overleden kindje tot in de puntjes verzorgt, het Berrefonds dat tastbare herinneringen vastlegt tijdens de geboorte, en hoe Mariska steun vond bij Make a Memory tijdens haar verwerkingsproces.

Wat ben ik blij dat het verlies van een kindje steeds meer een open onderwerp is geworden, waar meer aandacht voor komt. Dat het steeds meer bespreekbaar gemaakt wordt en dat het oké is om over je overleden kindje te mogen praten. Ook al is dit voor heel veel buitenstaanders nog steeds moeilijk om te begrijpen.

Tot slot wil ik een nieuw lid binnen de redactie verwelkomen, Linda van harte welkom, fijn dat je ons komt versterken. En alle andere dames, ontzettend bedankt voor het opnieuw bijdragen aan een mooie editie voor Lieve Engeltjes.

Een warme groet namens de redactie,
Arianne, Bernadette, Linda, Miranda en Monique

Woord van bestuur

Website Lieve Engeltjes

De afgelopen weken is het warm geweest, haast te warm om achter een pc te zitten. Toch zijn de vrijwilligers van Lieve Engeltjes actief geweest.

De afgelopen tijd zijn er een aantal aanpassingen gedaan aan de website van LE. Zowel 'achter de schermen', maar ook voor iedereen zichtbaar.
Een jaar na de lancering van de nieuwe website zijn de laatste (reeds bestaande) engeltjespagina's overgezet en zichtbaar op de nieuwe website. Het was een mega klus, maar met liefde uitgevoerd door onze webbeheerder.
Op het tabblad Engeltjespagina is te zien welke drie engeltjes (met engeltjespagina) binnenkort hun herdenkingsdag hebben. Met de startknop kom je op de site waar alle engeltjespagina's staan.
Uiteraard is het mogelijk om een engeltjespagina te laten maken. Voor meer informatie stuur een mailtje naar engeltjespagina@lieve-engeltjes.nl

Maar de EP's zijn niet het enige waar we mee bezig zijn op onze website. We hebben een start gemaakt met de gedichtenpagina. De eerste gedichten zijn ingestuurd en op korte termijn gaat de gedichtenpagina online.
Ook de linkenpagina, een pagina waar allerlei linken van belangrijke en met LE gerelateerde sites komen te staan, gaat al een beetje vorm krijgen.
Voor deze activiteiten op de website zijn wij nog hard op zoek naar vrijwilligers. Kun je hierin iets voor ons betekenen stuur een mailtje naar bestuur@lieve-engeltjes.nl

Naast het lotgenotencontact dat LE verzorgt, willen wij ook zoveel mogelijk mensen van goede informatie voorzien. Informatie die hen helpt om lotgenoten beter te begeleiden. Daarom hebben wij begin april de verloskunde afdelingen in Nederland voorzien van een onze vernieuwde folder met informatie over Lieve Engeltjes. De folder is aangepast aan de stijl van de vernieuwde website. Daarnaast zijn wij op dit moment bezig om de informatiegids van LE te vernieuwen. De laatste versie van de infogids is gemaakt in 2011 en op een aantal punten verouderd.

Samenwerking is de kracht van heel veel zaken. Daarom zijn wij als bestuur ook in gesprek met andere partners om te kijken wat we voor elkaar kunnen betekenen. Hoe dit er precies uit zal gaan zien laten we uiteraard in een volgende nieuwsbrief weten.

Een warme groet,
Marja, Ellen en José
Bestuur stichting Lieve Engeltjes

Beschuit met muisjes

Alle bengels die binnen LE geboren zijn in maart, april en mei 2018.

In de afgelopen maanden hebben een aantal van onze leden een zwangerschap voldragen en een kindje in haar armen mogen sluiten. Wij wensen hen en hun familie veel liefde en geluk toe met deze bengeltjes.
Helaas hebben ook in de achter ons liggende maanden weer leden een droom uiteen zien spatten. Zij konden hun kindje niet, of slechts heel kort, in hun armen houden. Onze harten zijn ook bij deze ouders.

Onderstaande bengels zijn geboren in januari en februari 2018 en stonden nog niet in het vorige magazine.
Namens Lieve Engeltjes alsnog van harte gefeliciteerd!

24 januari 2018, **Alexander**, zoon van Tineke en Tom
17 februari 2018, **Mare**, dochter van Sanne en Edo
21 februari 2018, **Jack**, zoon van Chi

Column Miranda

Zwanger..

Miranda is de moeder van zoontjes Joël* en Jaimes. Joël* is met 34 weken, op 9 januari 2014 middels een keizersnede ter wereld gebracht, na het constateren van een flinke groeiachterstand. Na de geboorte werden er meerdere afwijkingen geconstateerd, waarvan tot op de heden de oorzaak onbekend is. Na een onbegonnen strijd is Joël* 5 weken na zijn geboorte overleden. Al snel vond Miranda steun bij Lieve Engeltjes en merkte ze dat het schrijven voor en over Joël* haar helpt tijdens het verwerkingsproces.

Graag wil ik met jullie iets persoonlijks delen.. En dat is dat het bijzondere nieuws dat ik inmiddels 23 weken in verwachting ben van mijn 3e zoontje.

Ik kan me voorstellen dat sommige leden er moeite mee hebben om dit te lezen, omdat je wellicht zelf in een traject zit om hopelijk weer zwanger te worden, of omdat je net je kindje verloren bent, of omdat je weet dat een zwangerschap er niet meer in zit. Als ik naar mezelf kijk had ik er best moeite mee om van andere mensen te horen dat ze zwanger waren de periode na het overlijden van Joël*. Ik begrijp dus als geen ander, -ook al gunnen we iedereen een kleintje om voor te mogen zorgen-, dat het ergens pijnlijk of moeilijk kan zijn om mijn column nu verder te lezen.

Toch hoop ik dat mijn column voor de meeste leden van LE een soort van hoop kan zijn. Hoop dat na het verlies van je kindje er ook weer iets moois kan ontstaan, zoals een volgende zwangerschap, waarbij er de hoop is dat het dit keer wel allemaal goed kan en mag gaan.

Als ik kijk naar mijn vorige zwangerschap, waarvan Jaimes inmiddels alweer 3 jaar is en gezond is geboren, en ik kijk naar mijn zwangerschap van nu, merk ik emotioneel gezien zeker een verschil. Bij Jaimes voelde ik regelmatig paniek en angst. Ik had op dat moment geen werk, sportte weinig en was eigenlijk dag in dag uit gefocust op mijn zwangerschap. Ook al kregen we keer op keer bij de gynaecoloog te horen dat er bij Jaimes geen afwijkingen te zien waren en hij goed groeide..we moesten het eerst zien en dan geloven. Mijn man en ik namen alles in twijfel, want zijn benen waren 3 weken achter op groei, betekende dat niet iets?? Verzekerd werden we van niet, maar de twijfel bleef overheersen. Ik voelde wel degelijk verschil in de mate van beweging in mijn buik met Jaimes in verhouding tot Joël*, dus dat gaf een beter gevoel. Maar toch.. ook al zou Jaimes gezond zijn, hij moest ook nog levend en wel geboren worden, en laten we nu allemaal weten dat ook een gezond kindje alsnog kan sterven in de buik om onverklaarbare reden.
Gelukkig is Jaimes gezond en wel ter wereld gekomen en wat hou ik toch van dat kind. Een heerlijk positief ingesteld en gelukkig ventje is het. Elke dag laat hij me weer opnieuw stralen.

En nu ben ik inmiddels alweer 22 weken zwanger van ons 3e zoontje. Ook dit keer lijkt het tot nu toe allemaal goed te gaan. Er zijn geen onopvallendheden, zoals dat zo mooi door de artsen gezegd wordt. Ik voel hem bewegen in mijn buik en mijn gevoel zegt ook dat het allemaal wel goed zit. Maar toch blijft het eng om op dit gevoel te vertrouwen. Toen Joël* geboren was geloofde ik ook dat het uiteindelijk wel goed zou komen met hem. Ik was me er zeer van bewust dat hij gehandicapt door het leven zou gaan, maar dat hij zou komen te overlijden, dat zag ik niet gebeuren. En toch gebeurde het, hoe kon ik hiermee zo fout zitten? Waarom waarschuwde mijn gevoel mij niet?
Misschien is het ook een stukje hoop blijven houden, het niet in willen zien wat er kan gebeuren en ergens toch ook positief proberen te blijven. Ergens ook niks mis mee, want waar zijn we zonder hoop?

Ook al voel ik me dit keer een stuk rustiger tijdens deze zwangerschap en heb ik veel afleiding met Jaimes en mijn werk, het is en blijft onzeker en spannend totdat de baby gezond en wel geboren is. En dat is het natuurlijk voor elke moeder tijdens elke zwangerschap, of je wel of geen kindje verloren bent. Het verschil is dat wij weten hoe het voelt als het daadwerkelijk mis gaat en in welk donker gat je dan terecht komt. Ik probeer me nu voor te houden dat zolang het goed gaat, het ook goed is. Elke dag is weer een stapje dichterbij en er is geen reden tot paniek als daar geen aanleiding toe is. Wel blijf ik terughoudend met zwangerschapsgerelateerde dingen, zoals kleertjes aanschaffen of gaan starten met de babykamer. En een babyshower? Voor mij niet weggelegd, want stel je eens voor.. mijn huis vol met babyspullen die ik niet zou kunnen gaan gebruiken. Nee, doe mij maar een 'the baby is born shower', daar voel ik veel meer voor.

Tegen alle mama's die ook weer zwanger zijn of zwanger proberen te raken wil ik zeggen: Ook al lijkt het soms donker, ik hoop dat mijn verhaal jullie wat vertrouwen en hoop kan geven. Want wat was mijn leven 4 jaar geleden somber en donker, nooit had ik toen gedacht dat ik me 4 jaar later weer gelukkig kon voelen, een zoontje van 3 jaar in mijn huis zou hebben huppelen en daar bovenop weer opnieuw zwanger zou zijn.. het is allemaal toch maar gebeurd.

Het verdriet om Joël* zal nooit verdwijnen, hij zal altijd gemist worden in ons gezin, maar hij leeft op zijn manier in ons en bij ons.

Ik wil iedereen veel sterkte wensen, maar vooral ook hoop en goede moed.

Miranda, mama van Joël en Jaimes*

Ima afscheidszorg

Als welkom heten en afscheid nemen samen komt

In 1998 verloor Petra haar zoontjes Milan* en Timo*. Sinds die tijd heeft Petra zich ten doel gesteld zoveel mogelijk andere lotgenoten bij te staan in de meest verwarrende tijd van hun leven: wanneer vreugde en verdriet samenkomt. Naast haar contactgroep Tweelingengeltjes, werkt ze voor Ima afscheidszorg.

Esra (onze Regenboogdochter, geboren na het overlijden van onze tweeling Milan & Timo) mocht een schaduwfoto maken voor Ruth van den IJssel, oprichter en eigenaar van Ima afscheidszorg. Zoals zovelen had ook ik tot op dat moment nog nooit gehoord van een begrafenisonderneming die zich richt op het afscheid nemen van pasgeborenen. Maar bij Ima afscheidszorg wordt er daarnaast ook speciale aandacht gegeven aan het welkom heten van het kindje binnen het gezin.

Bij een begrafenisondernemer dacht ik sinds het overlijden van Milan & Timo op 18 juni 1998 altijd aan die man in het zwart, zittend aan mijn ziekenhuisbed. Pratend over wat hij voor ons kon betekenen bij het afscheid van onze jongens. Geen woord werd er gesproken over het o, zo belangrijke welkom heten van onze jongens. Er werd met geen woord gerept over het feit dat we mama en papa waren geworden, dat we daar heel trots op mochten zijn ook al was het helemaal niet op de manier zoals we hadden gehoopt. Ook al konden we onze jongens maar kort fysiek bij ons houden, niemand wees ons erop om elk moment optimaal te benutten om hen te knuffelen, te bekijken, te laten zien, te fotograferen en te koesteren. We hadden geen idee toen. Nog nooit over nagedacht ook. Want je bent zwanger, dan is het overlijden van je kindje geen scenario waar je rekening mee houdt. We accepteerden braaf alle hulp van de begrafenisondernemer. Ik geloof zelfs dat hij er trots op was dat hij ons alles uit handen nam. En wij waren toen gek genoeg gerustgesteld dat we niets zelf hoefden te regelen. Het enige dat we zelf regelden, was het bloemstukje voor op het kistje. Helaas ging dat niet eens goed. Het was veel te groot voor op het kleine kistje waar ze samen inlagen. Daarom werd het maar op de grond gelegd.

Onze tweeling heb ik na een bevalling die meer op een scene uit een horrorfilm leek maar heel kort gezien. Ik weet niet eens of ik ze wel een kusje heb gegeven. Ik heb ze wel vastgehad. We hebben daar twee mooie foto's van. We hebben nog meer foto's. Één van al die andere foto's vind ik het mooist, op die foto liggen ze samen half toegedekt in het transparante ziekenhuiswiegje. Hun mooie snoetjes heel goed te zien. Mijn schoonvader heeft een roze roos boven hun hoofdjes gelegd. Die foto koester ik. Deze staat ook al haast 20 jaar in onze woonkamer. Zichtbaar voor iedereen die bij ons op bezoek komt.

De overige foto's vind ik luguber. Snel gemaakt door het ziekenhuispersoneel. Onze zoontjes zien er op die andere foto's uit alsof ze zijn 'neergekwakt'.Het doet pijn deze foto's te bekijken. Nog steeds. En toch ben ik ook blij dat ik ze heb. Ik had ook helemaal niks kunnen hebben als bewijs van hun bestaan! Er zijn ouders die niet eens foto's hébben van hun overleden kindje. Of ouders die hun overleden kindje zelfs niet eens hebben mogen zien! Voor hen werd beslist dat het beter was hun zoon of dochter waar ze zo naar uitgekeken hebben, niet te zien! Dat is toch onvoorstelbaar? En helaas is dat niet iets uit een ver verleden, het gebeurt nog steeds! Als je het niet zelf hebt meegemaakt, snap ik heel goed dat het erg lastig inschatten is hoe belangrijk het is je overleden kindje welkom te heten. Ook is het moeilijk te begrijpen hoe belangrijk tastbaar bewijs van het bestaan van je overleden kindje is.Door mijn werk voor Ima afscheidszorg kan ik ouders die door het verlies van hun kindje al zoveel is ontnomen, iets (terug)geven dat ze ondanks hun verdriet kunnen koesteren. Samen met de ouders bekijk ik hoe we hieraan het beste vorm kunnen geven. Voorop staat dat de ouders leidend zijn, niets moet, (bijna) alles kan en mag.

Al jaren weet ik dat het korte leven van onze jongens Milan & Timo niet helemaal voor niks is geweest. Want dat vraag je je natuurlijk geregeld af. Waarom? Waarom werd ik überhaupt zwanger? Waarom zelfs van twee kindjes als ze toch niet mochten blijven? Waarom?
Gek genoeg heb ik voor mezelf antwoord gegeven op deze vragen door sinds hun overlijden mijn ervaringen in te zetten voor andere ouders. Het voelt zo fijn dat ik via mijn Facebook contactgroep 'TweelingEngeltjes' met haast

400 leden van betekenis kan zijn voor anderen. Toch voelde dat na al die jaren niet meer als voldoende. Ik wilde meer. Ik wilde meer kunnen doen voor andere ouders. Ik wilde mijn ervaringen inzetten om andere ouders die een kindje verliezen, te helpen bij het maken van echte, mooie herinneringen. Herinneringen die ze kunnen koesteren, de rest van hun leven.

Het werk dat ik voor Ima afscheidszorg mag doen, zie ik als een bijzondere manier om recht te doen aan het leven én de dood van onze tweeling. Omdat mijn rouwproces voor mijn gevoel al jaren geleden is afgerond, kán ik ook van betekenis zijn voor andere ouders. Mijn persoonlijke gevoelens komen niet meer 1, 2, 3 aan de oppervlakte, waardoor ik me volledig kan inzetten voor de ouders die nog een lange weg te gaan hebben. Zo is het belangrijk voor de toekomst om echt kennis te maken met het pasgeboren kindje, ook al is het overleden. Het kindje is geboren maar overleden en verdient zeker binnen het gezin zijn of haar eigen plekje. Als je nog nooit een overleden pasgeborene hebt gezien, heb je geen idee wat je kunt verwachten. Dat maakt dat veel ouders erg angstig zijn. Dat herken ik van mijzelf. Hoe ziet een kindje eruit dat zoals bijvoorbeeld onze tweeling 'slechts' 23+3 weken in je buik heeft geleefd? Ik had echt geen idee. Mijn angst voor wat ik zou aantreffen als ze eenmaal waren geboren, herinner ik me nog heel goed. Gelukkig werd ons toen ook verteld dat onze jongens heel mooi zouden zijn. Met alles erop en eraan. Kleine mini baby'tjes. En dat klopte helemaal. Heel even vormden we met Milan & Timo een gezinnetje. Dat moment is gelukkig wel vastgelegd op een foto.

Nadat ik onze zoontjes even had vast gehad, moest ik met spoed onder het mes. Onder algehele narcose, de placenta's waren verbrokkeld. De operatie duurde haast een uur, waarbij ikzelf ook haast het leven liet omdat ze het bloeden niet konden stoppen. Ik had ook al heel wat bloed verloren tijdens de bevalling. Nadat ik weer op de kamer was, duurde het voor mijn gevoel slechts enkele minuten voordat we kregen te horen: "Laat u ze maar naar de koeling gaan, ze worden er niet mooier op."

Nu weet ik dat het ook toen heel anders had gekund. We hadden ze tot aan de afscheidsdienst en crematie bij ons kunnen hebben. Van donderdag, de dag van hun geboorte, tot aan dinsdag, de dag van het definitieve afscheid. We hadden zelfs het definitieve afscheid nog enkele dagen later kunnen laten plaatsvinden. De wettelijke termijn waarop de uitvaart moet plaatsvinden is uiterlijk 6 werkdagen na de dag van overlijden, het weekend wordt niet meegerekend. We hadden ze dus nog enkele dagen extra bij ons kunnen hebben om ze heel bewust in ons op te nemen, te bewonderen in alle rust, thuis. Heel veel kusjes kunnen geven, eventueel in bad doen en kleertjes aan doen, liefdevolle foto's maken. We hadden zoveel meer kunnen doen om hen helemaal in ons op te nemen. Maar niemand die ons erop wees.

Met een speciale babykoeling zouden ze ook thuis heel mooi kunnen blijven. Tegenwoordig is er ook de zogenaamde watermethode. Je legt het overleden kindje in een transparant bakje dat je bijvoorbeeld bij de IKEA of de Action koopt en vult dat met (ijs)koud kraanwater. Je kunt je kindje op deze manier heel goed bewonderen. Van alle kanten. Ja, dát had ik ook graag gewild. Maar we wisten het niet. We werden ook niet gewezen op mogelijkheden.

Ach, had ik toen maar allemaal geweten wat ik nu weet, dan had ik zoveel meer én anders gedaan voordat de dag van het definitieve afscheid aanbrak. Gelukkig, ja gelukkig kan ik dankzij mijn werk voor Ima afscheidszorg en alles wat ik nu wél weet andere ouders begeleiden, ze ook alles uit handen nemen, maar ze wel wijzen op wat mogelijk is waar de ouders zelf in zo'n hectische tijd nauwelijks over kunnen nadenken.
Weet je wat Ima betekent? Het betekent "mama" en "in het heden". Het veertje staat symbool voor de zachtheid van de geboorte, de kwetsbaarheid van het leven maar ook voor veerkracht; buigen maar niet breken en heel voorzichtig weer op zoek gaan naar een nieuwe toekomst waarin je altijd kunt terugveren op de herinnering van dit moment.

Tien maanden na Romans overlijden, komt Ruth (inmiddels hoogzwanger van hun vierde), op het schoolplein een andere zwangere moeder tegen. Ze babbelen wat over de zwangerschap en Ruth hoopt dat het gesprek niet op Roman uitkomt. De andere moeder is over 4 dagen uitgerekend en dan is dat niet zo'n fijn gespreksonderwerp. Twee dagen later belt de schooldirectrice. De zwangere moeder, Petra, is bevallen en haar zoontje, Mees, is overleden aan de gevolgen van een vasa previa. De woorden galmen na in Ruth's hoofd. Een week later ziet Ruth haar op school en ze spreken af om koffie te drinken. Ze praten de hele dag over hun jongetjes en zo zullen

er nog vele dagen volgen. Ze kunnen elkaar steeds weer hetzelfde vertellen zonder zich daar schuldig over te voelen. En Petra vertelt Ruth later dat ze zich vasthoudt aan het idee dat ze er over een jaar ook zo bij kan zitten: het verdriet zit onder je huid en zal je altijd bij je dragen maar het ligt niet constant aan de oppervlakte waardoor je overloopt van verdriet. Kortom, er is weer toekomst.

Mees en Roman zijn nog vaak het onderwerp van gesprek, maar er komt ruimte voor meer: hun werk, hun vrienden, hun dochters Eef en Maan, die uiteraard geen vervanging zijn van hun jongens, maar die het leven wel weer kleur geven. En ze kunnen het proces van het verlies van een kind met wat meer afstand bekijken. Zo komen ze tot de conclusie dat de begeleiding van de reguliere uitvaartzorg vaak tekort schiet.
Ruth kon bijvoorbeeld voor Roman geen koeling huren los van een pakket en Petra werd bijna gedwongen om voor een rouwkaart te kiezen, terwijl ze graag het geboortekaartje dat ze in gedachten had, wilde omvormen tot geboorterouwkaartje. Je bent kraamvrouw met alle lichamelijke ongemakken van dien. Het is toch wel fijn als iemand je er even aan helpt herinneren om kraamverband mee te nemen naar de uitvaart. En ze komen tot de conclusie dat er voorbij wordt gegaan aan het welkom heten van je kindje. Naast afscheid nemen moet je je kindje ook nog leren kennen en veel ouders willen hun kindje aan iedereen laten zien zodat ze hun trots en hun verdriet nu en later kunnen delen.

Ze besluiten om een uitvaartonderneming te starten speciaal voor baby's die rondom de geboorte overlijden. Ze gaan op zoek naar een naam met een zachte, mooie klank waarin ook het wonder van de geboorte in naar voren komt. Ze kiezen voor "ima", wat "mama" betekent, want in dit woord zit kracht, schoonheid, begin en einde én, zoals Toon Hermans al zei, liefde:

Mama

Mama is het woord
Waar alles mee begint
Mama is het woord
Dat hoort bij ieder kind
Een woord om zacht te zeggen
Niet om luid te schreeuwen
Het hoeft niets uit te leggen
En gaat door alle eeuwen
Mama is het woord
Waar de mensheid mee begint

Mama is een ander woord
Voor liefde

Alle 7 afscheidsbegeleiders die verbonden zijn aan Ima afscheidszorg, zijn vrouwen die dankzij hun eigen ervaringen oprecht kunnen zeggen dat ze weten hoe het voelt. Ze kennen de pijn, het verdriet, de verslagenheid, het ongeloof en de wanhoop maar ook de liefde, de warmte, de kracht en de trots.
Het onlangs verschenen ima aandachtsboek is daar stille getuige van.

https://www.ima-afscheidszorg.nl

Petra, mama van Milan, Timo*, Esra en Arlin*

Arianne's blog

De uitvaartondernemer

In de vroege ochtend stapt hij de woonkamer binnen. Een jonge vent, onze leeftijd, zelf vader van twee prachtige kinderen. Hij condoleert ons en vraagt of hij kennis mag maken met ons meisje. Wij hebben haar zojuist voor de allerlaatste keer in bad gedaan en haar aangekleed. Hij kijkt naar haar, raakt haar aan, maakt kennis. Hij vertelt ons dat we haar een prachtig afscheid gaan geven, hij zal ons erbij helpen. Alles is mogelijk. Nadat we haar handafdrukjes op papier hebben vertrekt hij en geeft ons tijd samen.

Die middag komt hij terug. We zitten aan tafel en het valt me op dat de sfeer zo luchtig is. Ondanks het grote verdriet dat ons bijna verstikt weet hij een balans te vinden tussen meeleven en professionaliteit. Het verrast me. Ik vind het zo bijzonder dat hij dit kan. We denken samen na over een rouwkaart. Hij helpt ons de tekst op papier te krijgen. Hij laat ons zien welke mogelijkheden er zijn voor een kistje of een mandje. Hij geeft ons alle vrijheid, maar wijst ons wel de weg. Even later staat hij op en laat ons weer alleen. Niet nadat hij nog even bij ons meisje heeft gekeken.

In de dagen die volgen is hij ons anker. Hij benoemt wat er moet gebeuren, maar geeft ons vrijheid door te zeggen dat alles mogelijk is. Iedere dag komt hij even langs. En altijd vraagt hij of hij even bij Aimée* mag kijken. Dan staan we weer samen aan haar bedje en kijken we hoe stil ze daar ligt. Steeds ben ik me ervan bewust dat ook hij hierna naar huis gaat, naar zijn kinderen. Het kan niet zijn dat het hem niet raakt. Maar hij blijft professioneel.

Samen met hem doen we op het gemeentehuis aangifte van overlijden. Hij doet dit normaal gesproken, maar opperde het idee om het ons te laten doen. Hij neemt ons mee naar de begraafplaats om te kijken naar het plekje waar ons meisje zal komen. Hij vertelt ons dat ook hier bijna alles mogelijk is. Als wij zelf haar graf dicht willen maken mag dat. Zonder hem hadden we dit niet geweten. En waarschijnlijk ook niet gevraagd.

Op de avond van de condoleance is het plekje van Aimée* prachtig versierd, het is prinseswaardig. We hoorden hem in de afgelopen dagen al iets roepen over spullen die hij bij elkaar zocht. Het is hem gelukt. Als een trotse, maar intens verdrietige mama sta ik naast haar. Hij heeft haar een prachtig plekje gegeven. Bij de uitvaart is hij de stille kracht. Bijna onzichtbaar voert hij zijn werk uit. Wanneer iedereen afscheid heeft genomen van ons meisje wacht ons de allerlaatste taak: als gezin begraven we onze allerliefste. Wanneer we thuiskomen heeft hij ervoor gezorgd dat de kaarsen branden en de woonkamer vol bloemen staat.

Na de uitvaart is het stil. Hij stapt niet meer dagelijks de woonkamer binnen. Dankzij hem kijken we terug op een bijzondere tijd. Een aantal weken later stapt hij ineens de woonkamer binnen. In zijn handen heeft hij een steen. 'Ik heb iets voor jullie geregeld, ik weet niet eens of jullie het wat vinden. Maar het kan me ook niet schelen, dit wilde ik graag voor jullie doen.' Op tafel legt hij een prachtig cadeau. Een grote, hartvormige steen met de naam van Aimée* erop. Voor op haar graf, nu het nog zo kaal is. Heel even zie ik meer vader dan uitvaartondernemer. En ook dat is een cadeau…
De uitvaartondernemer: je wilt hem of haar het liefst buiten de deur houden. Maar als ze binnenstappen dan hoop je dat ze een waardevolle toevoeging aan jouw rouwverwerking zijn.

*Arianne, mama van Julian en Aimée**

Het Berrefonds

Tastbare herinneringsdoosjes

Het Berrefonds is een VZW die ouders ondersteunt die hun baby verloren hebben tijdens de zwangerschap of kort na de geboorte. Door het verdelen van herinneringsdoosjes zorgen zij er voor dat er tastbare herinneringen worden vastgelegd bij de geboorte.

Berrefonds vzw is opgericht door de ouders van Berre*. Christine en Wouter hadden maandenlang uitgekeken naar de komst van hun eerste kindje. Na een zwangerschap vol hindernissen verwelkomden ze de kleine Berre* op 13 februari 2007.

Maar wat de mooie start had moeten worden van een liefdevol gezin, werd een intense strijd van tien weken op de intensieve neonatologie. Tien stresserende weken vol hoop en wanhoop die uiteindelijk eindigden in een oorverdovende stilte. Christine en Wouter moesten de kleine Berre* laten gaan. En plots kregen woorden als mama, papa, gezin en ouderschap een heel andere betekenis. Christine en Wouter beseften hoe belangrijk tastbare herinneringen worden wanneer het ondenkbare je overkomt. Ze hadden dingen nodig om het korte leven van hun lieve zoontje te bevestigen. Dingen om vast te houden, te betasten, te knuffelen, te koesteren.

Als vroedvrouw zag Christine na het verlies van Berre* plots haarscherp een enorme leemte op de werkvloer. Het ondersteunen en begeleiden van ouders bij het verlies van hun kindje kon en moest beter. Ze ging met enkele collega's rond de tafel zitten en tekende de eerste versie van de herinneringsdoos uit.

Na enkele maanden brainstormen, naaien en breien werd het hele project langzaam concreter. In februari 2009, bij de geboorte van hun tweede zoontje, werd ook het Berrefonds opgericht. Voor Wouter en Christine dit keer geen babyuitzet als geboortecadeau, maar giften om iets tastbaars te schenken aan ouders die met lege handen naar huis gaan.

Het Berrefonds geeft ouders die hun kindje verliezen twee dingen: Kleertjes, want de kleren die de ouders al kochten zijn meestal te groot voor de premature kindjes. En ouders krijgen een herinneringsdoos.

De inhoud van elke doos is uniek voor elk kind en afhankelijk van de situatie, mogelijkheden en wensen van de ouders. De basis van de herinneringsdoos bestaat onder anderen uit een afdruk van handjes en/of voetjes in verf en gips, een briefkaars, een windmolentje, een foto en een invulboekje. "Maar we hechten ook heel veel belang aan de identiteit van het kindje".

Daarom krijgen alle ouders de kans om een uniek op maat gemaakt hemdje, dekentje en setje van mutsjes uit te kiezen. Steeds op maat van de zwangerschapsduur en vervaardigd door warme handen die samen verdriet willen dragen. Voor eventuele zusjes en broertjes binnen het gezin is er ook aandacht in de herinneringsdoos. Zij krijgen een lieve knuffel met een zakdoekje vol lichtgevende sterretjes om 's avonds bij het slapengaan een warm moment te creëren voor broer of zus.

"Wij zorgen ook voor een prentenboek dat ouders kan helpen om het verlies en het gemis bespreekbaar te maken met andere (toekomstige) kinderen binnen het gezin".

Het doosje is niet alleen een manier om de ouders te ondersteunen, maar ook een tool voor vroedvrouwen of verpleegkundigen om het verdriet en afscheid bespreekbaar te maken.

Hoewel het fonds bij Christine en Wouter is begonnen, leeft het nu bij anderen verder. Ouders en naasten storten zich na het overlijden op het fonds: om hun eigen verlies te verwerken, willen ze anderen helpen.
"Dat is prachtig. Wat er gebeurd is blijft verschrikkelijk, maar er is al zoveel moois uit gekomen. We denken soms dat dat misschien de missie van Berre was: één klein kind dat zo veel in gang zet, waardoor zoveel mensen nu worden geholpen."

Voor het Berrefonds kunnen Christine en Wouter rekenen op de hulp van ambassadeurs, mensen die bij het project betrokken raakten. Sinds september heeft Christine haar parttime job opgegeven en nu werkt ze fulltime voor het Berrefonds.

"Het fonds is voor iedereen die eraan meewerkt een manier om hun verlies te verwerken. En dan op een gegeven moment ontdek je dat het beter gaat met jezelf, dat je het verlies een plaats hebt kunnen geven".
Wouter en Christine zien nu ouders die zich volledig geven voor het fonds na hun verlies. “We denken dan: "Hé, dat zijn wij zo veel jaren geleden". Als Christine met hen spreekt en hun pijn ziet, zeg ik hen: "zo'n verlies verwerk je nooit volledig, maar het wordt wel beter."

Op die manier heeft de kleine Berre* in zijn korte leven, heldendaden verricht. Dankzij het naar hem genoemde fonds krijgen ouders die ook een kindje verliezen meer omkadering, meer warmte, meer troost en steun. Wat in 2009 heel klein begon als onderdeel van een persoonlijk rouwproces is intussen uitgegroeid tot een grote en warme organisatie. De missie van het Berrefonds is om het rouwproces van jonge gezinnen bij het verlies van een kindje te ondersteunen. Daarbij zijn warmte, hoop en geborgenheid onze kernwaarden. “Bij alles wat we organiseren of ontwikkelen staan die waarden centraal. We willen vooral verbinding creëren binnen het gezin en zorg dragen voor ouders en hun entourage”.

Het Berrefonds wil ook een heel open organisatie zijn. “We bieden dankzij onze praatgroepen vaak letterlijk een luisterend oor. Maar we staan ook heel erg open voor vragen en initiatieven van ouders. We willen graag een forum zijn waar lotgenoten elkaar kunnen vinden en zich geborgen voelen. Wij willen troost brengen, maar ook kleine sprankeltjes hoop”.

De herinneringsdoos wijst ouders tenslotte de weg naar mogelijke nazorg en contact met andere ouders. “In een warme folder kunnen ouders kennismaken met ons volledige aanbod en verwijzen we hen door naar ons Koesterhuis, evenementen of praatgroepen waar ze ondersteuning en warmte vinden en waar hun verdriet altijd mag bestaan”.

De laatste jaren kreeg de vzw ook regelmatig de vraag van ouders die een opgroeiend kind moesten afgeven om hen ook een doos te schenken.
“Uiteraard gingen wij steeds in op deze vragen, maar de herinneringsdozen zijn specifie kgericht op het verlies van een baby.
Het voelde voor ons dus niet helemaal juist om aan deze ouders iets te geven dat niet afgestemd was op hun situatie, op hun verdriet”.

“In maart 2017 kregen we vanuit de afdeling intensieve pediatrie van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen een gelijkaardige vraag. Zij keken naar het Berrefonds om, in navolging van onze herinneringsdozen, iets te ontwikkelen op maat van het verlies van een kind tussen 0 en 12 jaar”.
Na een hartverwarmend gesprek met de verpleegkundigen van het UZA besliste het Berrefonds om een nieuw project op te starten: de Koesterkoffer.
Drie mama’s hebben maandenlang gewerkt aan een koesterkoffer die perfect moest zijn. Tot in het detail uitgewerkt. Met evenveel troost, houvast, warmte en hoop als in de herinneringsdozen. Maar rekeninghoudend met de noden en behoeften van ouders die - soms heel plots – een kindje verliezen. Greet, Kim en Christine werkten er aan met heel hun hart en vanuit hun eigen ervaringen.

Momenteel worden de koffers gebruikt in een pilot project samen met het Universitair Ziekenhuis Antwerpen en enkele begrafenisondernemers. “De komende maanden werken we aan de verdere uitrol van de Koesterkoffer over heel Vlaanderen om zoveel mogelijk ouders te kunnen ondersteunen. Uiteraard zullen we op vraag van individuele ouders en hun omgevingaltijd een Koesterkoffer bezorgen”.

Meer informatie over het Berrefonds kan je vinden op de website van het Berrefonds:
www.Berrefonds.be

Bernadette, mama van Noël, Anique, Judith en Daphne*

Op de pedalen

Fietsen voor stichting Make a Memory

Mariska den Braber heeft 7/8 jaar geleden in verschillende mailgroepen gezeten na het verlies van haar zoon Mees*. Ze heeft hier veel troost en zelfs vriendschappen aan over gehouden. Het heeft heel erg geholpen bij de verwerking van het verlies van hun zoon, maar ook de ondersteuning en herkenning daarna tijdens de zwangerschap van Deen (die inmiddels dus 7 is). Hierin heeft de mailgroep haar er doorheen gesleept.

Daarnaast hebben bij Mariska de foto's van Mees*, -gemaakt en geleverd door stichting Make a Memory-, ook een grote rol gespeeld in haar verwerkingsproces. In de mailgroepen waarin Mariska zat merkte zij dat veel meer ouders dankbaar zijn voor wat de stichting Make a Memory geleverd heeft.
Dankzij deze 2 stichtingen staat Mariska weer met beide benen op de grond en neemt ze nu actief deel in de werkgroep van Make a Memory. Ze werkt er als vrijwilligster en zo kan ze dus eindelijk eens wat terug doen, maar ook voor lotgenoten een steun zijn.

Wat Mariska nu voor Make a Memory doet is samen met andere lotgenoten het evenement organiseren dat OpdePedalen en OpdeVoeten heet.

Zelf heeft Mariska twee keer deelgenomen aan dit evenement en dit heeft haar zo immens goed geholpen met het verwerken van hun verlies dat ze blij is dat ze gevraagd is om dit evenement te delen met lotgenoten. Uit ervaring weet Mariska dat dit een grote rol speelt in het verwerkingsproces.

Ze is gaan nadenken wat haar nou het allermeeste heeft geholpen in die moeilijke tijd en dat is Make a Memory en de stichting Lieve Engeltjes en daar is ze jullie beiden onwijs dankbaar voor.
We weten ook als geen ander dat deze stichtingen moeten blijven bestaan, maar dat dat niet vanzelf gaat en daar veel hulp van vrijwilligers voor nodig is, maar ook sponsoring, giften, inkomsten etc.

Vanuit stichting Make a Memory wordt hiervoor het evenement OpdePedalen en OpdeVoeten georganiseerd, waarbij deelnemers sponsorgeld moeten ophalen. Dit komt geheel ten gunste voor bijvoorbeeld het fotomateriaal, dat kosteloos geboden wordt aan ouders van hun overleden of ernstig zieke kindje(s). De fotografen etc. doen dit allemaal ook geheel op vrijwillige basis.

Bij dit vierdaagse evenement beklimt een groep van ongeveer 45 deelnemers per fiets of per voet de berg 'Mont Ventoux'. Deelnemers zijn (groot)ouders van engelenkindjes, maar ook anderen die op de één of andere manier betrokken zijn geraakt bij Make a Memory, zoals vrienden van ouders, fotografen van Make a Memory en verplegers.

Make a Memory heeft ervoor gekozen om het evenement ook niet te groot te maken, omdat dan de essentie van het evenement verloren gaat. Er wordt namelijk veel aandacht besteed aan de verwerking en lotgenoten kunnen hun verhaal kwijt en lief en leed met elkaar delen. Er worden mooie tochten georganiseerd in een aantal dagen, met als gezamenlijk doel de top van Mont Ventoux te bereiken, waar de vlag hangt met de namen van hun kindjes. En wat geeft het een grote ontlading als je die top bereikt.

Het voelt letterlijk en figuurlijk echt dat je heel dicht bij je kindje bent en er een last van je schouders af glijd.

Dit jaar vind ‘Op de pedalen’ plaats van 21 tot en met 25 september.

Meer informatie is te verkrijgen bij Mariska: m.schouten179@gmail.com
of op de website: www.opdepedalen.nl

Bernadette, mama van Noël, Anique, Judith en Daphne*

Column Bernadette

Wachten in spanning..

Bernadette verloor 30 jaar geleden haar kindje. Ze neemt ons in deze column mee in het verdriet en de verwerking van haar grote verlies. Ze vertelt hoe het leven nog heel mooi kan zijn met 3 kinderen waar ze voor mag zorgen en 1 kindje dat altijd in haar hart aanwezig is. Bernadette is getrouwd met Dominique, de vader van haar vier kinderen.

Wat kan de tijd lang duren als men naar iets verlangt.
De laatste weken was de spanning heel groot. Pasen werd gevierd met al de kinderen, hun partners en kleinkinderen. Wat was het leuk om samen paaseieren te zoeken in de tuin. In de namiddag gingen we bij mijn zus en schoonbroer verder Pasen vieren, met al de broers van mijn man en hun kinderen.

Daphne ging niet mee want ze was hoogzwanger en kon elk moment bevallen. Ze was uitgerekend voor paasmaandag, maar je kon nooit weten...

De zondag verliep verder rustig. Het werd maandag en ook deze dag ging voorbij. Hoe verder de klok tikte, des te spannender werd het. Ik begon me wel zorgen te maken: was alles nog wel goed met de baby, bewoog zij nog voldoende... Zoveel vragen die door je hoofd razen en waar je niet duidelijk een antwoord op hebt.

Dinsdag op controle bij de gynaecoloog. Het ging nog goed met de baby, maar het had bijna geen vruchtwater meer. Daarom werd er besloten om de bevalling in te leiden en niet langer meer te wachten. 's Avonds was het zover en gingen ze haar inleiden. Wat duurt een nacht lang. Toch geprobeerd een beetje te slapen, tegen de morgen aan in slaap gevallen.
Het eerste wat ik deed toen ik wakker werd, was kijken op mijn gsm of er nog een berichtje binnen gekomen was. Het kon misschien dat ik het niet gehoord zou hebben, wat onwaarschijnlijk zou zijn. Geen berichtje, wat een teleurstelling. De klok tikt verder en toen kon ik het niet meer uithouden en heb dan zelf een bericht gestuurd waarop ik direct antwoord kreeg. De weeën waren gestopt, er was een tijdje gewacht en dan tegen de morgen toch maar iets anders gegeven om de weeën weer op te wekken. Nog een paar sms'jes naar elkaar gestuurd en dan ineens weer die akelige stilte.

Wat gaat er gedurende die paar uur door je heen, vooral schrik, komt alles wel goed, is alles goed met de baby en met de mama en papa? Wat is het verdomd moeilijk om te moeten afwachten en niets te kunnen doen. Je zou er naar toe willen gaan om met je eigen ogen alles te kunnen volgen.
Rond de middag belde Judith (mijn andere dochter) om te vragen of wij al iets wisten. Samen onze bezorgdheid geuit, want het duurde nu toch wel heel lang. Samen gedachten uitwisselen, zou het misschien een keizersnede geworden zijn omdat het zo lang duurde? We besloten om nog even te wachten en na een half uurtje contact op te nemen met het ziekenhuis indien we nog niets hadden vernomen.

We hadden zojuist het gesprek beëindigd toen er een berichtje binnen kwam. Zou het... zou het eindelijk het verlossende berichtje zijn? Enigszins aarzelend de telefoon gepakt en angstvallig gekeken, van wie was dit berichtje? Je verwacht 1 belangrijk berichtje en je hebt geen behoefte om van iemand anders iets te ontvangen.

Ja, eindelijk een berichtje van Daphne. Durf ik het te lezen? Zou ik?... heel nieuwsgierig en vol spanning het bericht geopend en ja, het langverwacht berichtje was er. Het volgende kregen we te lezen:

De paashaas is wat later bij ons langs geweest
en gaf ons het grootste cadeau dat we ons konden bedenken.
Het is 50.50cm groot en weegt 3.620 kg
en gaat verder door het leven als Maïthé.

Zoveel gaat er door je heen, vreugde, blijheid... maar vooral het besef dat alles goed is, alles goed verlopen is en dat mijn dochter haar dochter in haar armen mag en kan houden. Ik kan niet omschrijven wat een last er van mijn schouders gevallen is. Maar vooral wat een geluk hebben we toch gehad.

Even denk ik aan mijn eigen bevalling, 32 jaar geleden, de stilte die na de geboorte volgde, je handen die geen baby'tje mochten vasthouden, die niet mochten knuffelen, de tijd die even stil bleef staan.
Wat een warm gevoel komt er nadien over me heen dat mijn dochter wel haar kindje mag knuffelen, mag vasthouden mag horen huilen...

En kijk, juist op dat moment zie ik een vlindertje voorbij het raam vliegen. Als dat geen teken is van Anique* dat ze op mijn schouder mee gewacht heeft en alles van dichtbij heeft mee beleefd.

Bernadette, mama van Noël, Anique, Judith en Daphne*

Volwassenboek

Rouwen na het verlies van je baby

Titel: Rouwen na het verlies van je baby *Blijvend verlangen naar je kind van de toekomst* Auteur: Kathy Beckers-Mansell ISBN: 978-90-77179-24-6 Uitgeverij: In de Wolken	

‘Als een baby overlijdt stopt het hechtingsproces niet, maar worden de geschiedenis van het kindje en de blauwdruk van de gekoesterde toekomstverwachtingen als het ware bevroren in het verleden.’(Kathy Beckers-Mansell)

Kathy Beckers-Mansell, rouwtherapeut en ervaringsdeskundige, heeft met ‘Rouwen na het verlies van je baby’ een hanteerbaar naslagwerk opgesteld voor ouders, omstanders en professionals. Ze weet duidelijk te maken hoe het verlies van een baby zich onderscheidt van andere verliezen in het leven. Waar ouders hun kind verliezen, verliezen ze niet alleen geschiedenis, maar ook hun complete toekomstbeeld.

Het boek bestaat uit vijf delen. Ieder deel behandelt een ander thema. Rode draad in het boek is dat er geen eenduidigheid is in rouwen om je baby. Iedere ouder rouwt op geheel eigen wijze, maakt een individueel proces door en het verlies heeft onherroepelijk invloed op de verdere levensloop van ouders.
Er is aandacht voor de ouders en voor de opstelling van de persoonlijke en professionele omgeving. Hierdoor is het boek niet alleen geschikt voor ouders, maar ook voor ieder die in aanraking komt met mensen die een kind verliezen.

Het is duidelijk een informatief boek en daardoor heel geschikt als naslagwerk. Het behandelt veel aspecten van rouw en dat vraagt wat concentratie. Door ervaringen van ouders in het boek te verwerken blijft het prettig leesbaar. Wanneer je wilt begrijpen hoe het rouwproces kan werken is dit boek van harte aanbevolen!

*Arianne, mama van Julian en Aimée**

Sponsorartikel

Ter Zake Excel

Al jaren heeft Lieve Engeltjes een aantal vaste sponsoren, die er mede voor zorgen dat wij als stichting kunnen bestaan. Één van die sponsoren is Ter Zake Excel.
Ter Zake Excel is een bedrijf dat helpt bij het verbeteren van de Excelkennis en het bedrijfsproces door het bieden van maatwerk en cursussen.

Ter Zake Excel
Verbetert

Eigenaar van Ter Zake Excel Jort, vertelt waarom hij sponsor is geworden van Lieve Engeltjes:

Jort: "Ik ben sponsor geworden van Lieve Engeltjes, doordat mijn zus een aantal jaren geleden helaas haar dochtertje Tesse een uur na de geboorte is verloren.*
Haar dochtertje, mijn nichtje, is met ongeveer 25 weken geboren en was helaas niet meer te redden. Dit heeft diepe indruk op mij gemaakt en ik heb van zeer dichtbij gezien hoeveel pijn en verdriet het doet om een kind te verliezen.
Omdat ik graag wat wilde doen en ik met mijn bedrijf wilde sponsoren, ben ik gaan zoeken naar welke mogelijkheden er zijn. Zo kwam ik uit bij Lieve Engeltjes, ze/jullie doen goed werk.
Ik weet dat er door veel mensen eigen tijd gestoken wordt in deze stichting en dat wil ik dan ook graag ondersteunen."

Dankzij onder anderen Ter Zake Excel, is Lieve Engeltjes in staat om lotgenoten te ondersteunen en hen een warme deken te kunnen bieden.
Een woord van dank gaat dan ook uit naar Jort voor het steunen van onze stichting!

www.terzake-excel.nl

info@terzake-excel.nl

0317 – 200 009

Miranda, mama van Joël en Jaimes*

Gedicht

Verder weg van jou…

Als je verhuizen gaat,
een nieuwe start maakt,

het oude vertrouwde verlaat,
laat je veel herinneringen achter..

Verdrietige, pijnlijke, harde,
maar ook de mooie en lieve, die zijn wat zachter.

Ik stop ze weg, in het diepst van mijn “zijn”,
En koester heel veel bijzondere herinneringen, sommigen wel met pijn.

Nu ben jij verder weg van huis,
maar gek genoeg ben je hier ook net zo goed..

Misschien is jouw begraafplaats wel verder weg,
maar daar waar wij zijn is jouw thuis!

Monique Minneboo, mama van Murphy, Mabel en Muraya*