

TweelingEngeltjes: voor onzichtbare meerlingouders



LOTGENOTENCONTACT OP FACEBOOK,
VOOR VERLIES TIJDENS EN NA DE ZWANGERSCHAP

18 jaar geleden verloor Petra haar tweeling, na een zwangerschap van ruim 23 weken. Op Facebook helpt deze onzichtbare tweelingmoeder de lotgenoten die er helaas nog altijd bijkomen.

Het was een taboe. Praten over mijn overleden tweeling Milan & Timo, over hun dood, over mijn verdriet en wat hun verlies met mij deed. Mensen benaderden me alsof ik een besmettelijke ziekte had. Ik begrijp nu pas waarom. Ik wees mensen in mijn (directe) omgeving op hun grootste kwetsbaarheid. Ik was hét voorbeeld van hun grootste angst: verder moeten na de dood van je eigen kindje(s).

Op die donderdag 18 juni 1998 werd ik mama, voor het eerst. Een onzichtbare tweelingmama. Onzichtbaar omdat beide kindjes, twee jongetjes die wij Milan & Timo noemden, in mijn buik zijn overleden. Ik was 23+3 weken zwanger en had tot die termijn een redelijk probleemloze zwangerschap gehad. Té vroeg braken echter de vliezen van Milan, op vrijdag 12 juni 1998. Zonder duidelijke voortekens, zonder aanleiding. Op dinsdag 16 juni 1998 braken de vliezen van Timo. Beiden waren gezond, 'domme pech' was de uitslag van de obductie.

De gynaecoloog die ik enkele weken eerder voor het eerst bezocht, zei het nog: 'Een baarmoeder is een slaapkamertje voor één kindje.' Met andere woorden, een tweelingzwangerschap of meerlingzwangerschap brengt extra (medische) zorgen met zich mee. Juist door die extra echo's en controles ben je veel meer met je zwangerschap en dus je tweeling bezig dan bij een eenlingzwangerschap.

Bijzonder

Al was ik me bewust van de risico's die horen bij een tweelingzwangerschap, het beangstigde me niet. Ik voelde me goed, mijn kindjes groeiden goed. Wat wil je nog meer? Ik voelde me bijzonder en zat op een dubbele roze wolk. Mijn droom, een tweeling, mijn diepste wens leek uit te gaan komen. De 20 weken echo toonde twee gezonde knullen. Zo trots en zo dankbaar dat ik zwanger mocht zijn en dan ook nog van een tweeling! Elke keer mogen vertellen dat ik zwanger was, gevolgd door 'en het zijn er twee!' voelde heel speciaal. Ja, ik durf toe te geven dat ik me 'verheven' voelde boven elke andere zwangere. Een tweelingzwangerschap dát is dubbel speciaal.

Praktisch gezien is het handig om al snel allerlei zaken te regelen. De kans op een vroeggeboorte is immers groot. Toch hadden wij nog niet veel geregeld of gekocht. Zo stond alleen de naam Milan voor onze eerstgeborene vast. Ook al wist ik door de dood van mijn vader tien jaar eerder dat het leven rake klappen kan uitdelen, ik zat op die roze

wolk. En ik was niet van plan daar vanaf te komen. Ik stond er écht niet bij stil dat het zomaar voorbij kon zijn.

Maar ineens donderde ik dan toch van die roze wolk zo in een ziekenhuisbed. Daar lag ik dan, aangesloten aan allerlei draadjes, toeters en bellen. Biddend voor het leven of toch de dood van mijn twee kindjes? In ieder geval voor wat het beste voor hen was. Ik had er alles voor over om mijn kindjes levend en gezond geboren te laten worden, echt álles. Maar zij waren nog te klein voor het immense gevecht, hun tegenstander té krachtig. Het was een hel.

TweelingEngeltjes

Na enkele weken zocht ik lotgenoten die mijn verlies herkenden. Ik voelde me leeg, letterlijk én figuurlijk. Die lotgenoten vond ik niet zo snel als ik hoopte. Wel mensen die een kindje hadden verloren, maar ik miste bij hen iets. Iets waarvan ik toen nog niet precies wist wat. Dit alles maakte dat ik me erg alleen en onbegrepen voelde door de buitenwereld. Toen kreeg ik het idee om zélf een lotgenotengroep te starten. Een lotgenotengroep speciaal voor onzichtbare tweelingouders. Zo zorgde de dood van mijn kinderen voor de geboorte van TweelingEngeltjes.

Hierdoor voelde en voelt hun dood niet helemaal zinloos. Bij TweelingEngeltjes vind je begrip, erkenning en herkenning. Zit je vast, dan kun je samen met ons nieuwe inzichten, gevoelens en manieren vinden om met je verdriet om te gaan. We schrijven over onze kindjes, emoties, moeilijke, maar ook mooie momenten. Samen herinneringen ophalen ook al zijn deze schaars. We hebben allemaal een lange weg af te leggen. Niemand kan jouw verdriet wegnemen, maar je kan je wel gedragen, gesteund en begrepen voelen door de lotgenoten van TweelingEngeltjes.

Niemand die onze tweeling ziet, niemand die kan bedenken welk verdriet er schuilgaat achter die lach, niemand die hun naam nog noemt. Mensen vinden het enorm lastig om over jouw verlies te praten. Ze zijn bang om je aan het huilen te maken. Ze noemen hun namen daarom niet meer waar jij bij bent. Maar niemand kan je verdrietig maken, je bent het immers al. Door hun namen niet meer te noemen, maken ze je zelfs nóg verdrietiger.

'Praat er maar niet meer over', 'Een tweeling zou wel erg druk zijn geweest', 'Gelukkig weet je dat je kinderen kunt

krijgen', 'Ben je er nu nog niet overheen?!', 'Gelukkig heb je er nog één over'. Zomaar wat opmerkingen die je als onzichtbare tweelingmama krijgt te horen. Ik heb nog steeds niet ontdekt welke goede bedoeling achter deze uitspraken schuilt. Een onzichtbare tweelingmama kun je niet troosten met woorden. Je kunt slechts troosten door er te zijn, te luisteren naar het verhaal, steeds weer opnieuw, door ongevraagd klusjes uit handen te nemen, door een lekkere maaltijd op tafel te zetten.

Eén of twee kindjes overleden

Wanneer je beide kindjes verliest, of één kindje van je tweeling, je verliest je tweeling. Je voelt je nog steeds heel bijzonder. Je bent en blijft mama van een tweeling maar niemand die het aan je ziet. Het voelt alsof je versto-ten wordt uit een bijzonder gezelschap van bijzondere mama's. Verlies je één kindje voer je ineens een gesprek met de begrafenisondernemer terwijl je beschuit met muisjes smeert. Een pijnlijk voorbeeld van hoe vreugde en verdriet vanaf dag één hand in hand gaan.

Het is hartverscheurend als je je imposante tweelingkin-derwagen moet inruilen voor een 'gewone' kinderwagen of zelfs helemaal geen wagen. De slaapkamer al klaar voor de komst van twee, maar één bedje moet weg, of allebei. Nadenken over praktische zaken of hoe het straks zal zijn, het hoeft niet meer. Het hoeft gewoon niet meer. Er is geen dilemma meer over wel of niet dezelfde kleertjes, wel of niet in dezelfde groep op school. Door het verlies van je twee-ling, verlies je ook je bijzondere toekomstbeeld.

Ondanks mijn verdriet was ik dankbaar dat mijn jochies voor altijd samen waren. Ik kon dwars door mijn verdriet gaan en me onderdompelen in mijn rouw en pijn als ik daar behoefte aan had. Ik kon zo snel mogelijk een 'nieuw normaal' opbouwen. Wat naar mijn idee moeilijker gaat en veel emoties teweegbrengt wanneer één kindje van de tweeling is overleden. Of wanneer je na een zwaar, emotio-neel medisch traject eindelijk zwanger bent en beide kindjes alsnog moet afgeven. Hierdoor is je toekomst mét zichtbare kinderen extra onzeker, de confrontaties vanwege je onge-wenste kinderloosheid extra pijnlijk en overal aanwezig.

Wanneer je één van de twee verliest, moet je door voor het kindje voor wie je wél mag zorgen. Ben je verdrietig om je overleden kindje, voel je je schuldig tegenover je levende kindje. Ben je blij vanwege je levende kindje, voel je je schuldig tegenover je overleden kindje. Telkens weer dat schuldgevoel. Bij alles wat je doet, wat je levende kindje doet, word je herinnerd aan het gemis van je overleden kindje. Voor altijd een kind te kort hoe groot je gezin ook zal groeien, er ontbreekt altijd een kind of zoals in mijn eigen gezin twee kinderen. Daarin een balans vinden, is een moeilijke, lange, eenzame weg.

Weer zwanger na verlies

Zwanger zijn van een tweeling betekent dat je heel andere keuzes moet maken, praktische keuzes. Veel moet in tweevoud, is twee keer zo duur. Wanneer de wens naar ge-zinsuitbreiding groter is dan je angst en je raakt opnieuw zwanger, is alles opnieuw dubbel. Enerzijds grote vreugde

over het nieuwe leven, anderzijds groot verdriet om het verlies van je tweeling. Tel daarbij op de grote angst om wéér een kindje te verliezen en de emotionele verwarring is compleet. Je raakt verstrikt in je eigen emoties. Emoties die om de beurt strijden om voorrang.

De buitenwereld snapt het niet. Iedereen denkt: ach, je bent weer zwanger dus nu is alles goed. Maar zo werkt het na-tuurlijk niet. Opnieuw zwanger van één kindje is heftiger dan ooit en zó anders dan een tweelingzwangerschap. Je ziet tijdens elke echo één knipperend lichtje en geen twee, je krijgt minder aandacht en voelt je minder speciaal.

Maar het leven gaat door. Met ups en downs, soms stille-tjes, soms verward, soms vol vreugde, soms vol tranen van verdriet en gemis, soms schuldgevoel. Een verwarrende, emotionele en lichamelijk zware periode. De pijn blijft, het gemis blijft. De rest van je leven. Je hebt 'levenslang'. Nu weet ik dat er op enig moment een einde komt aan het actief rouwen en dat de echte, rauwe pijn eindigt. De afwe-zigheid van je tweeling is dan niet meer het eerste waar je 's ochtends aan denkt.

Dat het verdriet verzacht wil niet zeggen dat de liefde voor je tweeling dat ook doet. Mijn jongens blijven deel uit maken van mijn leven. Ik zal nooit stoppen met willen dat ze nog bij me waren. Ook al leek het in het begin onmogelij-k, ik heb geleerd te leven met hun afwezigheid. Door veel te praten met mijn man Arthur, mijn steun en toeverlaat, met zijn eigen pijn, verdriet en rouwproces én Tweeling-Engeltjes ben ik daar gekomen waar ik al jaren ben.

Hoe lang het duurt daar te komen, hoe lang het duurt om langzaam op pad te gaan, hoe lang het duurt om weer te lachen, hoe lang het duurt om het leven weer lief te hebben, is gewoon hoe lang het duurt. Er is geen goed antwoord.

Je bent verdrietig, totdat het genoeg is. Maar houden van doe je voor altijd.

Petra Brekelmans

Dochter Esra (=hulp in het Hebreeuws) bewerkte de foto. Sinds ze in ons leven kwam, heeft ze ons heel goed geholpen bij het leren dragen van ons grote verlies.

De Engelse moeder Millie Smith verloor kort na de bevalling één van haar tweelingdochters. Toen ze met haar premature dochtertje op de afdeling neonatologie lag, zei een moeder, die ook net bevallen was van een tweeling, zich wat over-rompeld voelend door haar nieuwe situatie tegen Millie: "Ach mevrouw, u mag al blij zijn dat u geen tweeling hebt". Om te voorkomen dat andere ouders iets soortgelijks meemaken, bedacht ze het paarse vlinder concept; een sticker om op wieg of couveuse te plakken. Als je een paarse vlinder op de wieg of couveuse ziet weet je dat het baby'tje eigenlijk niet alleen geboren werd.

Samen met de Vereniging van Ouders van Couveusekinderen (VOC) en Stichting Prematurendag wil de NVOM kijken hoe we de "Paarse vlinder" naar Nederland kunnen halen, om zo ziekenhuispersoneel en bezoekers alerter te maken wanneer dit soort situaties spelen. (Yrma Atema)

