

Voor altijd je kind

Overleven na wiegendood

Vivienne Bateman

Vertaling Leoniek van Holen

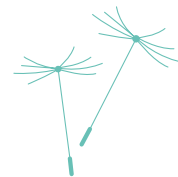
Sigmund Freud schreef een vriend na de dood van zijn dochter Sophie het volgende:

“Hoewel we weten dat de hevigheid van de rouw na zo'n verlies weer af zal nemen, weten we ook dat we ontroostbaar zullen blijven en nooit een vervanging zullen vinden. Ongeacht wat de leegte zou kunnen vullen, zelfs als het volledig opgevuld zou worden, het blijft toch iets anders. En dat is eigenlijk ook hoe het zou moeten zijn... Het is de enige manier om die liefde die we niet willen opgeven, voort te laten duren.”

[Freud, S. (1929) Letter to Binswanger. In EL Freud (ed.) Letters of Sigmund Freud, New York, Basic Books.]

Copyright © 2000 Red Nose
Copyright Nederlandse vertaling © 2017 Leoniek van Holen, dt tekst & taal
Oorspronkelijke titel Always your child
Oorspronkelijke uitgever Red Nose Grief and Loss, Australië
Vertaling Leoniek van Holen
Omslagontwerp Nieks DTP studio
Vormgeving Nieks DTP studio
Druk Real Concepts B.V.

www.wiegedood.org
www.rednosegriefandloss.com.au



Voorwoord

Dit boekje biedt begeleiding, steun en inzichten aan ouders die een kind verloren hebben. Er is oprechte erkenning van hun verdriet en pijn en van de tragedie die inherent is aan een dergelijk verlies. De woorden van anderen zijn zowel troostend als behulpzaam, omdat ze laten zien dat anderen ook hebben gerouwd. De kracht van dit boekje schuilt in de erkenning van de enorme waarde van andermans ervaringen om te laten zien dat er een manier is om dit te overleven en dat je niet de enige bent.

Er zijn verhalen over de onmiddellijke en eerste reacties, over de uiteenlopende emoties, gedachten en intense gevoelens van shock, over de beslissingen die genomen moeten worden. Over de eerste weken en maanden en alles wat daar inherent aan is, de verschillende omstandigheden en gezinssamenstellingen die elk hun eigen invloed hebben. Tevens wordt de impact die het heeft op personen als individu, op familieleden en gezinnen als geheel besproken. De woorden van de auteurs en zeker de woorden van degenen die hetzelfde hebben meegemaakt zijn met zorg gekozen en bedoeld om je een houvast te bieden.

Dit boekje kan dienen als een bron van advies, als bron van troost en als een geruststellende leidraad voor de toekomst. De verhalen die verteld worden zijn die van de realiteit van een dergelijk verlies en van de nabestaanden die met dit verlies verder moeten leven. Ik beveel dit boekje ten zeerste aan.

Emeritus Professor Beverley Raphael

AM, MBBS, MD, FRANZCP, FASSA, FRCPsych

29 mei 2000

Inhoudsopgave

Introductie.....10

Je kind is overleden

Meteen na het overlijden.....12

Wat is rouw

Eerste reacties

Shock en ongeloof

Woede

Schuldgevoel

Verwijten

De eerste dagen.....20

Hulp en steun accepteren

Alcohol en medicijnen

Neem je tijd

De begrafenis

De eerste weken en maanden.....26

Bijzondere omstandigheden.....28

Een enig kind

Een tweeling

Een adoptie- of pleegkind

Een kind met een handicap

Impact op familieleden.....32

Rouwen mannen en vrouwen verschillend?

De effecten van rouw op je relatie

Seks, plezier en intimiteit

De alleenstaande ouder

Je andere kinderen helpen met verwerken

Angsten om je andere kinderen

Nog een kind

Het verdriet van grootouders

Wat kan helpen?.....43

Je netwerk van familie en vrienden

Hulp van anderen

Kwetsende opmerkingen

Gedenkdagen en verjaardagen

Steun vinden in je geloof

Lotgenoten

Professionele hulp

Veranderingen na verloop van tijd.....52

Een andere kijk op het leven

Herinneren.....54

Dankwoord.....57

Introductie

In dit boekje worden de ervaringen gedeeld van ouders van wie hun baby of jonge kind plotseling en onverwacht is overleden. De kinderen zijn overleden aan wiegendood, plotselinge ziektes en ongelukken.

Door hun ervaringen kunnen deze ouders zich inleven in de pijn die jij voelt en in dit boekje proberen ze je te vertellen wat zij dachten, voelden en deden nadat hun kind overleed. Hoewel de omstandigheden van het overlijden van je kind uniek zijn, hopen de ouders dat het delen van hun ervaringen jou en degenen om je heen zal helpen te begrijpen waar je doorheen gaat, zowel nu als in de toekomst.

“Er zijn geen woorden om te beschrijven hoe het voelt.” Jenny

Je kind is overleden

Dit is een niet te bevatten en niet te accepteren drama.

De dood van een kind wordt ‘de ultieme tragedie’ genoemd en het is waarschijnlijk het meest verschrikkelijke dat je als ouder kan gebeuren. Het is waarschijnlijk het moeilijkste dat je ooit moet accepteren. Een kind dat dood gaat, dat tart alle wetten van de natuur. Niemand verwacht zijn of haar kind te overleven. Alle verwachtingen, hoop, dromen en ambities die je voor je kind had zijn verwoest.

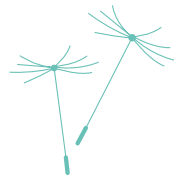
Voor veel ouders is dit de eerste keer dat iemand die dichtbij je staat, komt te overlijden. Je kan je in shock en overweldigd voelen en niet weten wat je nu moet doen.

“Het was zo onverwacht. Het is, letterlijk, een deel van jezelf dat sterft. Een kind is van jou, komt van jou, is een verlengstuk van jezelf, iemand die je van nature wil beschermen, wil koesteren. In de afgelopen jaren overleden zowel allebei mijn ouders als een zwager en verschillende vrienden. Elke dood raakte me op een andere manier. De plotselinge dood van mijn eigen kind raakte me echter als geen enkele andere.” Erica

“Je weet dat mensen doodgaan als ze oud zijn, maar het komt niet eens in je op dat je baby of kind zou kunnen sterven. Het is zo'n schok. Ook heb je bij oudere mensen de kans gehad om alles tegen ze te zeggen. Maar bij een kind ga je ervan uit dat er altijd weer een morgen is.” Glenn

“Alle verwachtingen, ideeën, dromen en ambities die je voor je kind had verdwijnen als donderslag bij heldere hemel.” Sue W

“Ik had een vriend die recentelijk een grootouder verloren had. Hij vond dat rouwen iets was van alleen de nabestaanden. Voor een ouder iemand die een lang leven geleefd heeft, is dat misschien waar, maar als een kind overlijdt, rouw je niet alleen om het feit dat jij zonder hem of haar verder moet, maar ook om het feit dat hij of zij het zonder jou moet stellen. Dat ze nooit al die dingen gaan ervaren die iedereen in zijn leven ervaart. Zoals mijn moeder zei: “Samuel zal nooit een boom zien...” Ooit was er een tijd dat het niet ongewoon was dat kinderen overleden. Begin vorige eeuw bijvoorbeeld hadden mensen grote gezinnen en kende iedereen wel een gezin dat een kind verloren had. Wanneer er vandaag de dag een kind overlijdt, is dat vaak de eerste keer dat dat gebeurt in de wijde kennissenkring van een gezin... Dat is wat het maakt dat je zo enorm alleen voelt staan. Als een van je ouders overlijdt, is de kans groot dat een van je vrienden hetzelfde heeft meegemaakt. Dat scheidt een band en ze kunnen je steunen, omdat ze uit ervaring weten waar je doorheen gaat. Maar toen we Samuel verloren, kenden we niemand die ook een kind had verloren en dat versterkte ons gevoel dat we er alleen voor stonden.” Jenny



Meteen na het overlijden

Doordat het overlijden van je kind plotseling en onverwacht was, kan je zowel getraumatiseerd zijn als intens verdriet ervaren. Het is belangrijk voor jezelf en de mensen om je heen om te begrijpen dat hoewel de gevoelens die je ervaart intens en zelfs beangstigend kunnen zijn, ze normaal zijn en natuurlijke uitingen zijn van de liefde voor je kind en van je gevoel van verlies. Het is een natuurlijke reactie op het onverwachte en de enorme impact van dit drama. Rouw is een normaal proces, het is geen teken van mentale of emotionele instabiliteit.

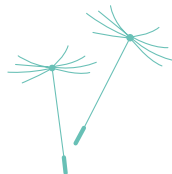
Je leven is van de een op de andere dag ondersteboven gezet. Je kan je overweldigd voelen door de extremititeit van wat je voelt en doet. Je kan het gevoel hebben dat je de pijn niet kan verdragen. Je vraagt je misschien af of je dit wel overleeft. Het is onze ervaring dat je dat doet.

Wat is rouw?

Rouw is een natuurlijke en normale reactie op het overlijden van een dierbare. Het zijn de gevoelens die uitdrukking geven aan de liefde voor je kind en de pijn die je voelt door de dood van je kind.

Rouw is persoonlijk. Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Er is geen juiste of onjuiste manier om te rouwen. Net zomin als er een tijd voor staat. De tijd dat ouders rouwen verschilt per persoon.

Niemand kan je vertellen hoe of hoe lang je zal rouwen, maar er zijn onderdelen van het rouwproces die voor iedereen min of meer hetzelfde zijn. Het kan helpen om deze veel voorkomende onderdelen te begrijpen en te weten hoe anderen hiermee omgegaan zijn.



“Ik heb veel gelezen over rouw; persoonlijke verhalen over overleven, over verschillende soorten verlies, wat spirituele teksten en wetenschappelijke artikelen en boeken over rouw en verlies. Ik haal dat eruit wat voor mij werkt en de rest laat ik links liggen.” *Fiona*

“Ik las alles wat ik kon vinden, met name verhalen van andere ouders. Deze verdrietige verhalen lieten me zien dat ondanks dat ik me ontzettend eenzaam voelde, ik niet alleen stond in mijn rouw om een kind. Mensen net als ik hadden deze weg al eerder afgelegd en ze hadden het overleefd.” *Sue W*

Eerste reacties

“Ik dacht dat ik de grip op de werkelijkheid volledig kwijt was. Ik kon niet verantwoordelijk gehouden worden voor sommige dingen die ik zei of deed. Mensen vertelden me achteraf wat ik gezegd en gedaan had. Ik kan me er niks van herinneren.” *Susan*

Zoals veel mensen in deze situatie kan je het gevoel hebben dat je gek wordt. Je kan veel of alle van de volgende gevoelens ervaren: shock, ongeloof, gevoel van onwerkelijkheid, verdoofd, verdriet, angst, ongerustheid, boosheid, schuld, leegte, hevig verlangen, zoekend, hopeloosheid, hulpeloosheid, verwarring, afwezigheid en eenzaamheid.

Veel ouders hebben het gevoel dat ze gewoon bij hun kind willen zijn. Dit is een heel normaal gevoel. En hoewel het beangstigend is voor je dierbaren, laten de verhalen van andere ouders in dit boekje zien dat je verder kan en zal gaan. Als deze gedachten echter blijven bestaan en jou of je dierbaren verontrusten, is het verstandig om contact op te nemen met je huisarts of een andere zorgverlener die je vertrouwt.

Het is niet ongewoon om flashbacks, vreemde en levensechte dromen, visioenen van je kind, herinneringen aan trauma's uit je verleden, een lage irritatiegrens, moeite met de omgang met mensen om je heen, fysieke pijn,

verminderde eetlust, misselijkheid, slaapproblemen, rusteloosheid, onrust en vermoeidheid te ervaren. Het is belangrijk om te weten dat deze gevoelens, gedachten en dit gedrag normaal en te verwachten zijn in deze ontzettend moeilijke periode.

Shock en ongeloof

Direct na een plotselinge en onverwachte dood zijn mensen meestal een tijdje in shock. Het is moeilijk te bevatten wat er gebeurd is en alles lijkt overhoopgehaald en onwettelijk te zijn.

“Mijn bestaan versplinterde. Een deel van mij stond vol ongeloof te staren, een andere deel stond als een nieuwsgierige toeschouwer toe te kijken en weer een ander deel van me schoot in de actiemodus om te doen wat er gedaan moest worden. Het voelde alsof ik een fatale wond had opgelopen door de dood van Franklin. Een wond die me verbijsterd, zwak en koud tot op het bot achterliet. Het was een zachte winter geweest, maar nadat Franklin overleed, sloeg het om in een bitterkoude, sombere winter.” *Erica*

“Ik had geen idee wat er allemaal in mijn hart gebeurde. Ik had geen idee wat ik voelde. Ik verkeerde in zo'n ongelooflijke shock. Het drong niet tot me door dat Philip echt dood was tot de dag na de begrafenis. Ik had geen enkel benul van wat er aan de hand was. Alles wat geregeld moest worden voor de begrafenis ging volledig langs me heen, het kwam gewoon niet binnen. Daardoor heb ik zoveel gemist, ik zou zo veel dingen anders hebben gedaan als ik niet zo verdoofd was geweest.” *Susan*

“Toen mijn zoon Jack overleed, wilde ik alleen maar bij hem zijn... Ik was naar huis gekomen vanaf mijn werk, ik had hem de ambulance ingedragen. We gingen naar het kinderziekenhuis. Ik wilde niet weg, niet naar huis. Ik moest met hem praten. Ik had hem niet verteld hoe ik zijn leven voor me zag. We liepen compleet verwaasd naar buiten. Ik ging naar huis en het enige dat ik zei, was dat ik gewoon bij hem wilde zijn.” *Glenn*

“Ik zat te wachten tot er iemand voor de deur zou staan met Henry en me zou vertellen dat er een vergissing was gemaakt.” *Sue W*

“Het personeel van het kinderziekenhuis was zo ontzettend lief en tactvol. Ze lieten ons net zoveel tijd met Franklin doorbrengen als we wilden. Toch kwam er het moment dat we hem achter moesten laten en thuis kwamen zonder hem. Ik heb geen idee hoe we die nacht of de volgende dag doorgekomen zijn.” *Erica*

Woede

Woede is een normale en natuurlijke reactie. Het is oké om kwaad te zijn als je kind overlijdt. Het is oneerlijk en onrechtvaardig. Je mag kwaad zijn op het leven, het lot, God, een willekeurig persoon, zorgverleners, jezelf of zelfs op je kind, omdat hij of zij je verlaten heeft.

“Woede is echt een natuurlijke reactie, een gezonde reactie, een natuurlijke emotie in het licht van wat er gebeurd is, ongeacht hoe je kind overleden is.” *Fiona*

“Ik was boos. Boos dat dit mij overkwam, dat het Henry was. Ik voelde me bedrogen.” *Sue W*

“Ik ben altijd een emotioneel type geweest, maar toen Lewis overleed hoopten de woede en het gevoel van onrecht in me op tot ik het punt bereikte waarop ik alleen nog maar kon schreeuwen tot ik geen stem meer had en dan kwamen de tranen.” *Kath*

“In het begin was ik boos en gefrustreerd... Die periode is nog steeds een beetje een waas, maar sommige dingen kan ik me nog precies herinneren. Ik had het gevoel dat ik dwars door muren heen kon slaan. Ik kan me de dagen erna herinneren. Ik harkte het gras in de voortuin tot er geen blaadje meer te vinden was. Ik wist niet waar ik het moest zoeken, ik wist niet wat ik moest

doen... Ik geloof dat ik niet heel lang boos ben gebleven. Maar het gevoel van leegte heeft me heel lang achtervolgd." *Peter J*

“Na ongeveer een maand kwam de woede. Ik was furieus. Niet alleen omdat Philip me dit had aangedaan; hoe durfde hij weg te gaan, hoe durfde hij mijn leven zo te ruïneren, hoe durfde hij me laten zien wat echt verdriet is. Hij heeft mijn leven voor altijd geruïneerd. Ik zal nooit meer dezelfde persoon zijn. Ik zal nooit meer op dezelfde manier in het leven staan. Hij had al mijn vrienden en familie dit aangedaan. Welk recht had hij om dat te doen?” *Susan*

Het is normaal om jezelf dingen af te vragen als: waarom, waarom mijn kind, waarom deze oneerlijkheid, waarom zo jong, waarom ik, waarom wij?

“Ik was jaloers en afgunstig. Ik kan me herinneren dat ik me verraden voelde. Al die mensen met hun baby's, terwijl ik in deze hel zat.” *Lesley*

“Ik kon niets anders denken dan dat het zo anders had moeten zijn. Ik voelde me belazerd. Ik keek toe hoe andere baby's in hun kinderwagens rondgeduwd werden of hoe ouders met hun kinderen speelden in het park. Ik heb het gevoel dat ik iets misgelopen heb, dat mijn zoon iets misgelopen heeft.” *Sue W*

Boosheid is een manier om pijn te uiten en net als andere gevoelens moet het erkend worden. Veel mensen hebben er baat bij om te praten of te schrijven over hun woede. Boosheid moet geuit worden, maar het is beter om dat tegen voorwerpen te doen dan tegen mensen. Fysieke activiteiten kunnen helpen: tuinieren, hout hakken, lopen, rennen, zwemmen of tegen een boksak slaan kunnen een uitlaatklep zijn voor je woede.

“James was dood. Voor mij is het belangrijk om mijn boosheid te gebruiken in plaats van het me te laten leiden of op te laten vreten. Ik ben tekeer gegaan en heb uitgeraasd tegen een aantal vrienden waar ik me veilig bij voelde. Ik schreef het soort brieven dat je nooit zou versturen, las ze hardop en verbrandde een aantal van hen. Andere brieven las ik voor aan een vriend,

daarna huilde en schreeuwde ik en sloeg ik de kussens verrot. Het was goed om dit te doen met een vriend die me bevestiging gaf en waarvan ik wist dat die het voor zichzelf zou houden. Ik gooide borden kapot in kuilen die Jack gegraven had in de tuin. Ik had stenen op de bodem gelegd, zodat er een harde klap klonk in plaats van een zachte plof. Ik vloekte en tierde en lachte die typische lach van verdriet. Daarna schepte ik de hondenpoep uit de tuin, donderde dat er ook op en toen... toen plantte ik bomen in elke kuil. De woede betekende dat ik leefde... Er gebeurde iets, ik had geen idee of ik voor- of achteruit ging, ik kon de weg voor me niet zien. Mijn wil om te leven kwam terug, ik wilde de controle over mijn leven terug. De intense woede benoemen en er iets mee doen, was een stap. De woede betekende dat ik op de weg naar boven was.” *Fiona*

Je woede uiten kan ervoor zorgen dat je je wat beter voelt. Als je woede voor langere tijd buitenproportioneel lijkt te zijn, of als het je relaties beïnvloedt, kan het helpen om er met iemand over te praten die je vertrouwt. Dat kan een familielid zijn, of een vriend, een lotgenoot, een therapeut, je huisarts of een andere professional.

Schuldgevoel

Als ouders is ons instinct dat we ons kind te allen tijde moeten beschermen. Wanneer je kind overlijdt, voelt dat als het ultieme falen. Je kan het gevoel hebben dat je je kind in de steek gelaten hebt en dat je geen goede ouder meer bent. Je kan het idee hebben dat je je verantwoordelijkheid niet hebt gedragen. Schuldgevoel is een onvermijdelijke, veelvoorkomende en normale reactie op een verschrikkelijke gebeurtenis als deze.

Veel ouders worden gekweld door gedachten als 'had ik maar' en 'wat als ik'. Je kan je schuldig voelen om iets dat je wel of niet hebt gedaan dat misschien bijgedragen heeft aan het overlijden. Je kan het gevoel hebben dat je gefaald hebt in het beschermen van je kind.

Als je jezelf verantwoordelijk houdt voor de dood van je kind, heb je misschien bevestiging nodig dat je je kind nooit bewust kwaad zou hebben gedaan. Na verloop van tijd beseft je dat het niet jouw schuld is. Dat je, ongeacht wat er gebeurd is, alles hebt gedaan dat je had kunnen doen.

“*Het verschil zit er voor mij in dat je een veel groter schuldgevoel hebt wanneer je kind overlijdt. Als moeder was ik verantwoordelijk voor zijn welzijn en ik vraag me af wat ik anders had kunnen doen, hoe ik het had kunnen voorkomen.*” Wendy

“*Toen Rachel overleed, was een van de vragen waar ik mee worstelde hoe we onze ouders moesten vertellen dat zoiets verschrikkelijks was gebeurd. Als ouder voel je je zo schuldig. We hadden ook het gevoel dat we onze familie en vrienden teleurgesteld hadden.*” Leeanne

“*We verloren onze zoon door een ongeluk in huis. Lange tijd voelde ik me met argusogen bekeken als ik op straat liep in onze kleine gemeenschap. Het voelde alsof iedereen het ‘wist’, maar ik was bang dat ze niet snapt hoe zoiets je zomaar kon overkomen... Ik wilde meteen niets liever dan nog een baby, maar toen ik zwanger was, werd ik gekweld door het idee dat ik niet nog een baby verdiende.*” Kath

“*Ik had het gevoel alsof iedereen wist wat er gebeurd was. Ik vermeed het om mensen in hun ogen te kijken. Ik schaamde me zo.*” Darren

“*Ik zal me altijd schuldig voelen over Danny's dood. Ik herinner me dat ik met name de eerste dagen steeds bleef zeggen “Het is mijn schuld dat Danny dood is”. En iedereen bleef zeggen “Dat moet je niet zeggen, het was een ongeluk”. Maar één lieve schoonzus zei “Het is oké om dat te zeggen”. Ze was de enige die begreep dat ik dat hardop moest blijven zeggen om het hopelijk uit mijn systeem te krijgen. Nu, zevenenhalve maand later, komt ze nog steeds minimaal één keer per week langs en is ze mijn favoriete bezoeker.*” Peter M

Als je je schuldig voelt; praat erover, schrijf het op of uit het op een andere manier om het kwijt te raken, al is het maar een beetje. Je schuldgevoel niet kunnen uiten helpt niet. Je hebt iemand nodig die niet zegt “Kom op, je moet jezelf geen verwijten maken”. Je hebt iemand nodig die zonder oordeel naar je gedachten, gevoelens, twijfels en angsten luistert.

Verwijten

Er kunnen verschillende vormen van verwijt ontstaan. Het kan veroorzaakt worden doordat je partner of iemand anders de zorg voor je kind had op het moment van overlijden. Dit kan een familielid, een vriend, een oppas, personeel van een kinderdagverblijf, ziekenhuispersoneel of iemand anders zijn. Je kan ervaren dat je hen, of zelfs jezelf, de schuld geeft, omdat je je kind aan hen hebt toevertrouwd.

Probeer niemand onterecht te beschuldigen. In het geval van een tragisch ongeval hebben beschuldigingen een verwoestend effect. De ander heeft waarschijnlijk al diepe spijt en voelt zich al schuldig, verdrietig en wellicht zelfs angstig. Ook zij hebben steun nodig van de mensen om hen heen. Zorg er aan de andere kant wel voor dat je je gevoelens niet opkropt. Zoek in plaats daarvan iemand die je vertrouwt en praat met diegene over wat je denkt en voelt.

“*Verwijten zijn lastig. Soms is het gewoon fijner om anderen de schuld te geven van wat er gebeurd is. Mijn dochter Jessica werd geboren met een afwijking en ze lag daardoor vaak in het ziekenhuis, vaak voor dezelfde aandoening. Gaandeweg werd ons geleerd om de symptomen te herkennen en hoe we de behandeling thuis moesten starten. De laatste keer dat ze ziek was, hadden we dat niet door. Ik verweet mezelf dat ik de dokter niet eerder had ingeschakeld en ik heb het de doktoren en verpleging ook verweten, omdat ik dacht dat ze de behandeling niet snel genoeg gestart waren. Nu ik er zo over nadenk, heb ik iedereen wel iets verweten. Ik ben erachter gekomen dat het niemands schuld is, zeker niet de mijne, en dat dit verwijten onderdeel is van het rouwproces.*” Karen

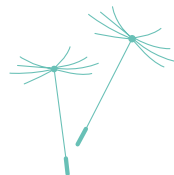
De eerste dagen

“Ik heb moeite me de dagen tussen het overlijden en de begrafenis te herinneren. Ondanks dat we nog in shock waren, ontvingen we bezoek en regelden we dingen. Ik herinner me nog wel dat er een vriendin langs kwam en dat ze zei dat ze zo verbaasd was dat ik zo normaal overkwam. Had ze maar kunnen zien hoe ik me voelde. Ik heb geleerd dat rouw heel persoonlijk is en zich vooral binnen in je afspeelt. Vandaag de dag hebben we geen uiterlijk vertoon meer om ons diepe verdriet te laten zien. We hebben geen speciale kleding, geen rituelen (afgezien van de begrafenis) of tijd om ons verlies te erkennen. Onze hele wereld mag dan ingestort zijn, we worden niet geacht een seconde stil te blijven staan. Dat maakte me zo boos. Ik wilde schreeuwen, zodat de hele wereld stil zou staan bij wat er gebeurd was, al was het maar voor even.” Erica

“Wat me het meest irriteerde in die eerste dagen was dat de wereld gewoon doordraaide alsof er niets gebeurd was. Auto's toeterden nog steeds, omdat ze haast hadden. Alles ging gewoon door. Voor mijn gevoel had de wereld even stil moeten staan voor mij.” Narelle

Hulp en steun accepteren

De meeste ouders ervaren dat de beste hulp die ze ontvangen de zorg en steun van hun familie en vrienden is. Een van de beste dingen die je kan doen in deze moeilijke tijd is het accepteren van de hulp en steun van mensen die het dichtst bij je staan. Probeer hen niet buiten te sluiten. Ze willen je waarschijnlijk op elke mogelijke manier steunen, zelfs als ze niet weten wat ze moeten zeggen of doen. Het kan zijn dat je praktische hulp nodig hebt in de vorm van koken, wassen, boodschappen doen of hulp met je andere kinderen. Schroom niet om mensen om hulp te vragen of die te accepteren.



In ieders leven komt een moment dat je de hulp en steun van een ander nodig hebt. Op een ander moment zal jij degene zijn die in staat is een ander te helpen. Nu is het jouw beurt om steun te ontvangen.

“Het duurt niet lang voordat je doorhebt dat je familie en vrienden er zijn om je te steunen en je te troosten. Het is niet altijd wat ze zeggen, soms zijn het de dingen die ze doen en het gegeven dat ze er gewoon zijn, die het verschil maken.” Darren

“De hoeveelheid steun die we kregen van familie, vrienden en de plaatselijke gemeenschap toen James vermist werd en nadat we te horen kregen dat hij dood was, was ongelooflijk. Het huis was altijd vol met mensen om mee te praten, die dingen regelden, er werd gekookt, gezorgd dat we iets aten en er werd afgewassen. Fiona en ik moesten onszelf soms even terugtrekken om ervoor te zorgen dat mensen ook nog aan zichzelf dachten. Een van de dingen die we gedaan hebben, was enkele van onze beste vrienden vragen om specifieke taken op zich te nemen, waaronder alles telefoontjes beantwoorden en het bezoek opvangen. De telefoon stond roodgloeiend van alle mensen die ons medeleven en condoleances betuigden. We konden zelf niet iedereen die belde te woord staan, maar het deed ons goed om de berichten die aangenomen waren te lezen en te horen dat mensen gebeld hadden en aan ons dachten.” Jack

“Ik vind het normaal gesproken lastig om hulp van mensen te accepteren, maar toen Saffron overleed gebeurde dat als vanzelf. Ik denk dat dat kwam doordat ik het gevoel had dat ik niet in staat was om te functioneren, het leek niet meer dan logisch dat andere mensen het een tijdje overnamen.” Lisa M

“De steun aan ons gezin nadat we Braddon verloren, was overweldigend. Brieven van zijn vriendjes uit zijn klas en hun ouders, telefoontjes, kaarten, bloemen en brieven van vrienden waarin ze beschreven wat ze zich altijd zullen herinneren van hem en wat ze zullen missen. Braddon had zoveel harten gestolen, ik was zo trots op hem en tegelijkertijd zo verdrietig. Ik ben geen seconde alleen geweest nadat ik hem verloor, daar was ik zo dankbaar

voor, omdat ik er nooit om heb hoeven vragen dat er iemand was. Alleen zijn was mijn grootste nachtmerrie." *Lisa P*

“Ik herinner me de avond, twee, drie, misschien wel vier dagen nadat Molly overleden was. Plots stonden er onaangekondigd een stuk of zes vrienden met biertjes voor de deur. De gesprekken begonnen over koetjes en kalfjes, werk, voetbal en uiteindelijk over familie. In een tijd waarin ik het zo ontzettend moeilijk vond om mijn gevoelens en verdriet te uiten, was dit een van de belangrijkste momenten. Ik was de echtgenoot, de vader van Molly's twee broertjes; ik moest sterk zijn, ik moest mijn gevoelens onder controle houden, ik moest laten zien dat ik de 'sterke man des huizes' was. Ik dacht dat ik sterk moest zijn voor Jill! Ik herinner me hoe we elkaar allemaal knuffelden en omhelsden. Niemand hield het droog. Ze wisten allemaal dat ik enorm veel verdriet had. En ik wist dat zij zich om me bekommerden. Onze vriendschappen zijn vriendschappen voor het leven." *Ian*

Alcohol en medicijnen

Ouders wordt geadviseerd om niet te veel alcohol te drinken en niet te veel kalmeringsmiddelen of andere pillen te nemen, omdat ze het rouwproces alleen maar vertragen. Het gebruik van alcohol en medicatie kan tot gevolg hebben dat je te versuft bent om een actieve rol te hebben in het regelen van de begrafenis en je kan achteraf spijt krijgen dat je je niet meer bewust was van de gebeurtenissen in de dagen direct na het overlijden van je kind.

“Ons lichaam kan ons tot dienst zijn. Ik lette erop dat ik goed voor mijn lichaam zorgde. Ik wilde alles bewust meemaken, hoe eng, pijnlijk of schokkend ook." *Fiona*

Neem je tijd

Als je dit boekje leest voor de begrafenis: een van de belangrijkste dingen om in gedachte te houden is dat je je tijd moet nemen en beslissingen moet nemen die voor jou goed voelen. Er is geen reden om dingen overhaast te beslissen. De meeste ouders en familieleden ervaren het op de lange termijn als zinvol dat ze tijd hebben doorgebracht met het kind dat overleden is. Tijd waarin ze hebben kunnen zeggen en doen wat ze nog wilden zeggen en doen.

“De uitvaartondernemer zei dat we Samuel mee naar huis mochten nemen. Thuis hebben we hem een tijdje vastgehouden, met hem door de tuin gelopen, in de zandbak gezeten en tegen hem gezegd "Dit is waar jij zou gaan spelen". De dag voor de uitvaart bracht de uitvaartondernemer hem terug naar het uitvaartcentrum. Wij hadden gedaan wat we nog wilden doen." *Jenny*

“Het was een ontzettende troost voor ons allemaal om Danny thuis bij ons te hebben." *Peter M*

“De begrafenisondernemer kwam langs en we probeerden zo goed en kwaad als het ging een begrafenis te regelen. Nog altijd in shock deden we ons best om het zo goed mogelijk te regelen. Dit was onze eerste begrafenis in familiekring en ik kon maar niet geloven dat het onze kleine Frankie was waar we een begrafenis voor aan het regelen waren. De begrafenisondernemer probeerde te helpen waar hij kon. We spraken af dat we de avond voor de begrafenis persoonlijk afscheid konden nemen in het uitvaartcentrum. Ik ben zo blij dat we dat gedaan hebben, omdat we daardoor met eigen ogen konden zien dat Franklin echt dood was. Hij zag er zelfs niet uit zoals ik me hem herinner. Ik schrok van de kilheid toen ik zijn gezicht aanraakte. Zijn geest was duidelijk weg en op de een of andere manier maakte dat het makkelijker om hem de volgende dag te begraven." *Erica*

“Ik dacht dat je geen begrafenis in het weekend kon hebben, maar de begrafenisondernemer adviseerde ons om niets overhaast te doen. Dit was het laatste wat we voor onze kleine man konden doen en het zou het beste moeten zijn wat we hem nog konden geven. We wilden niet dat Lewis alleen in de kerk zou moeten wachten tot de dienst, dus de begrafenisondernemers regelden een auto die groot genoeg was dat ze hem mee konden nemen naar ons huis om ons daar op te halen, zodat we samen als gezin naar de kerk konden rijden. De hele week tussen het overlijden van Lewis en zijn begrafenis wemelde het van de mensen in ons huis. We vroegen iedereen om ons op de dag van de begrafenis alleen te laten. Mijn man, onze zoon van vier en ik hadden wat tijd voor onszelf in een rustige setting, het was bijna sereen. Toen de begrafenisondernemers met Lewis arriveerden om ons naar de kerk te brengen, waren we compleet en zo goed voorbereid als mogelijk.” *Kath*

De begrafenis

Familie en vrienden die het goed met je voorhebben denken soms dat ze je helpen door advies te geven of zelfs het regelen van de begrafenis uit handen te nemen. Het is echter een goed idee om zoveel mogelijk zelf te regelen als je daartoe in staat bent. Het is jouw kind dat is overleden en het is belangrijk dat je bij het vormgeven van de dienst de liefde voor je kind kunt uiten op een manier die voor jou van betekenis is.

“Je hebt behoefte aan advies en je hoopt dat je alleen maar bruikbaar advies zal krijgen. Je bent blij als iemand aanbiedt dat ze je iets uit handen nemen en het regelen op de manier zoals jij het gedaan wil hebben. Helaas is veel van het advies en de verwachtingen van vrienden en familie gebaseerd op het overlijden van een ouder iemand. Veel van de adviezen zijn niet bepaald van toepassing op de dood en begrafenis van een kind.” *Jenny*

“Julian werd geboren met een beperking. De eerste paar dagen na zijn dood voelde ik me best goed. Er moesten dingen geregeld worden en we moesten dat op de allerbeste manier doen. Er mocht achteraf geen spijt zijn en

niemand anders dan wij moesten dit doen. Dit was ons afscheid van onze geliefde zoon en het moest prachtig worden. Het voelde alsof Julians hele leven in deze dag weerspiegeld moest worden en dat we maar één kans hadden om het goed te doen. Het was het moeilijkste wat we ooit hebben moeten doen, maar ik ben blij dat we het op de manier gedaan hebben waarvan wij dachten dat Julian het had gewild.” *Therese*

“Het was belangrijk om de tijd te nemen voor het regelen van de begrafenis. We zochten nummers met een betekenis uit voor de dienst en vroegen familie en vrienden om hun herinneringen aan Tessa op te schrijven. Deze werden voorgelezen tijdens de begrafenis. Ik luister vaak naar de opnames van de dienst en voel me dan zo trots als ik hoor hoeveel mensen ze geraakt heeft. De begrafenis was een viering van haar leven.” *Debbie*

De eerste weken en maanden

Tijdens de eerste weken en maanden kan je verdriet je volledig in beslag nemen. Je kan het gevoel hebben dat het je hele leven bepaalt, dat het je emotioneel, fysiek, verstandelijk en geestelijk beïnvloedt. Je kan jezelf afvragen hoe lang deze pijn zal duren, of die vraag aan anderen stellen.

Soms kan je het gevoel hebben dat je steeds als je één stap vooruit denkt te gaan, je er twee achteruit gaat. Je kan je zelfs afvragen of je dit wel overleeft.

“Zes maanden verder zijn is niet lang. Het is gewoon zo moeilijk elke dag. Ik heb nog steeds het gevoel dat Tara op vakantie is en dat ze weer terug zal komen. Iemand vroeg me vanmorgen hoe het ging en ik zei “Oké”, maar een half uur later liep ik langs een foto en was ik aan het brullen. De pijn in mijn hart verdwijnt niet. Er zit een groot gat en dat is de pijn.” *Narelle*

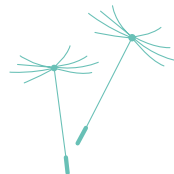
“Toen we nog in het huis woonden waar Lewis zijn hele, korte leventje had gewoond, liep ik nooit langs zijn kamer zonder even in zijn bedje te kijken, gewoon om te checken of het niet toch allemaal een nachtmerrie was geweest. Ik ben een regelaar, ik hou graag rekening met alle mogelijke scenario's met het idee dat ik de controle heb over onze levens. Maar hier was plotseling en onverwacht iets dat niet te bevatten was, laat staan er controle over te hebben. Ik voelde me zo machteloos dat ik niets kon doen om er iets aan te veranderen.” *Kath*

“Toen Sam overleed, wilde ik alleen maar weten of ik het zou overleven. Ik had de hoop nodig dat ik het zou overleven.” *Wendy*

“De eerste paar weken had ik de bevestiging nodig dat het beter zou worden. Ik had het nodig om me vast te houden aan het idee dat de ondraaglijke pijn minder zou worden. Ik denk dat ik gewoon weer ‘normaal’ wilde zijn, net als voorheen. Ik vroeg me af hoe lang ik zoveel pijn in hemelsnaam zou kunnen

verdragen. Ik wilde weten hoe anderen hiermee omgingen. Ik moest weten dat het beter zou worden. Ik leerde al snel dat er geen handleiding bestaat van hoe je hier doorheen moet komen. Ik moest mijn eigen weg vinden in omgaan met al mijn nieuwe emoties en angsten.” *Sue W*

“Ik las veel boeken over rouw, waardoor je het idee krijgt dat er een soort lineair proces is waar je doorheen gaat en dat er dan een moment komt waarop het ‘over’ is (een afgrijselijk idee). Een tijdlang maakte ik me zorgen, omdat het niet makkelijker leek te worden. Een psycholoog legde me uit dat je onderbewustzijn heel beschermend werkt. In eerste instantie raak je in shock, ben je verdoofd en leef je in een soort onwerkelijke wereld (waarin het vaak mogelijk is om onmogelijke dingen te doen en over te komen alsof je alles onder controle hebt). Later verdwijnt dat verdoofde gevoel geleidelijk en komen de zeer intense gevoelens naar boven op het moment dat je er klaar voor bent om die gevoelens onder ogen te zien. Dus wat voor mijn gevoel ‘vast zitten’ was, was in feite een goed teken. Het teken dat ik er geleidelijk mee om leerde gaan, omdat mijn onderbewustzijn gevoelens tegenhield tot ik er klaar voor was om er mee om te gaan.” *Jack*



Bijzondere omstandigheden

Een enig kind

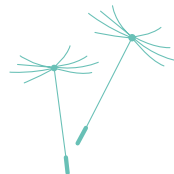
Wanneer een enig kind overlijdt kunnen ouders het gevoel hebben dat ze hun identiteit als gezin kwijt zijn. Hoewel je 'rol' als ouder verdwenen is, ben je niet ineens geen ouder meer. Je kind zal altijd een deel van je gezin blijven.

“Ik voelde me beroofd van mijn identiteit. Toen Philip leefde, was ik een moeder en daar was ik goed in. Van het een op het andere moment was ik niemand meer. Ik had geen zoon. Ik was geen moeder meer en ondertussen waren daar al mijn vrienden die het heerlijk hadden met hun lieve, perfecte baby's. Dat vond ik verschrikkelijk moeilijk.” Susan

Een tweeling

De dood van een kind van een tweeling is altijd verschrikkelijk en wordt niet verzacht door het feit dat je er toevallig nog één hebt die even oud is. Je rouwt niet alleen om het kind dat je verloren hebt; het 'speciale' van een tweeling hebben is ook weg en je kan je zorgen maken over het effect dat het heeft op de andere helft van de tweeling.

“De dag dat ik de tweeling kreeg, was de mooiste dag van mijn leven. Stephanie en Natalie hadden een speciale band. De dag dat Stephanie stierf kwamen we thuis en mijn hart brak toen ik Natalie bij het bed van haar zusje naar haar zag zoeken. Ik ben verdrietig, omdat ik weet dat Natalie niet op zal groeien met haar zus, dat ze nooit die speciale band die een tweeling heeft, zal ervaren. Het is moeilijk, omdat je er steeds mee geconfronteerd wordt; één helft van de tweeling is er en de andere helft niet. Het helpt om het er met iemand over te hebben die hetzelfde heeft meegemaakt.” Bridget



“Toen Saffron stierf, stierf er ook een deel van mij. De pijn was zo intens, het voelde alsof iemand mijn hart uit mijn lijf rukte. Het is een emotionele en fysieke pijn zoals ik die nog nooit gevoeld heb. Ik wilde niet meer verder leven, maar ik moest wel. Elliot was er ook nog en hij had me nodig om te overleven. Het was zo verwarrend. Ik rouwde om Saffron terwijl ik tegelijkertijd voor Elliot zorgde. Zestien maanden later heb ik hier nog steeds veel moeite mee. Ik denk dat dat altijd zo zal blijven.” Lisa M

“Negen maanden lang waren we bezig geweest met bedenken hoe we het aan gingen pakken met twee baby's tegelijk en prezen we ons gelukkig dat we met de geboorte van onze eerste kinderen meteen het 'perfecte gezinnetje' (een jongetje en een meisje) kregen. Toen Tahlia overleed belandden we in een staat van shock en ongeloof. Hoe kon het dat Luke zo perfect en gezond was en dat Tahlia doodging? Hoe kan je blij zijn met je pasgeboren zoon en je aan hem hechten en tegelijkertijd rouwen om je dochter?” Chris

Een adoptie- of pleegkind

Er spelen nog andere zaken een rol in gezinnen waar een adoptiekind overlijdt. Adoptieouders hebben veel moeten doorstaan om hun kind te krijgen. Als adoptieouder ben je waarschijnlijk al door een periode van verdriet gegaan, omdat je onvruchtbaar bleek te zijn en vanwege het langdurige adoptieproces van evaluatie, goedkeuring en plaatsing. Het verdriet om de dood van je adoptiekind kan nog intenser worden wanneer anderen niet erkennen dat het kind daadwerkelijk jouw eigen kind was.

Pleegouders kunnen ook ervaren dat hun verdriet niet volledig erkend of begrepen wordt, omdat het niet hun 'eigen' kind is.

“James was onze adoptiezoon. Hij is een jaar bij ons geweest voor hij overleed. Zoals dat gaat met bureaucratische processen, was de adoptie nog niet officieel en zaten we in een soort grijs gebied wat betreft of we wettelijk gezien zijn ouders waren. Dit zorgde voor wat problemen. Maar de realiteit

was dat wij zijn ouders waren. Wij waren degenen die de media te woord moesten staan en oproepen deden toen hij vermist werd, het moeilijkste dat ik in mijn leven heb gedaan. Wij waren de enige mensen die een begrafenis konden regelen die recht deed aan zijn wonderlijke en mooie leventje... De manier waarop James in ons leven was gekomen had iets speciaals en ik ben ervan overtuigd dat het langdurige proces van goedkeuring en plaatsing ervoor gezorgd heeft dat we hem nooit als vanzelfsprekend hebben beschouwd. Hierdoor probeerden we alles uit het leven te halen met hem en daar zal ik altijd dankbaar voor zijn. Want hoe kort zijn leven ook was, ik heb geen spijt, omdat we er alles uitgehaald hebben." *Jack*

Een kind met een handicap

Als je kind een beperking heeft, heb je waarschijnlijk een groot deel van je tijd gewijd aan het zorgen voor hem of haar. Je kan het gevoel hebben dat je niet weet wat je aan moet met al die tijd die je voorheen aan je kind besteedde.

“Onze dochter Stephanie werd geboren met het CHARGE-syndroom. Toen ze overleed, dachten we: “Hoe kon dit gebeuren?” Ze was dertien maanden bij ons geweest. Ze ging ziekenhuis in, ziekenhuis uit in die dertien maanden. Stephanie had meerdere medische problemen. Ik had het gevoel dat ik misschien niet genoeg voor haar gedaan had. Waarom moest ze doodgaan? Dit verdiende ik niet, ze was mijn kind. En toen dacht ik: “Hoe kan ik zo egoïstisch zijn?”. Stephanie heeft dertien maanden van haar leven gevochten, zonder ooit echt te klagen, ze was altijd blij. Nu ben ik dankbaar dat ik die bijzondere tijd met mijn dochter door heb kunnen brengen.” *Bridget*

“Toen Julian geboren werd kozen we met volle overtuiging voor een leven in een emotionele achtbaan waarin geen dag hetzelfde was. Het was een leven van chaos, prachtige chaos, niet te vergelijken met wat dan ook, maar we hielden van dit leven. Er ging geen dag voorbij dat ik niet dankbaar was dat we Julian hadden en ik had oprecht het gevoel dat er iets mis was met me, omdat ik nooit wenste dat hij anders zou zijn dan hij was. We waren

dankbaar voor wat hij onze andere kinderen en ons gaf en leerde en we dachten dat het de rest van ons leven zo zou zijn. Julian was met een reden in ons leven gekomen. Ik was zo trots op hem. Hij liet zich niet tegenhouden door zijn gebrek aan woorden om zich uit te drukken, het feit dat hij niet kon lopen of het feit dat hij begrip en geduld van anderen vroeg. Toen overleed hij plotseling compleet onverwacht. De pijn was zo immens. Het gevoel van leegte van het moment dat we wakker werden tot het moment dat we weer gingen slapen was onvoorstelbaar. Vanaf dat moment zou ons leven weer compleet veranderen en een bittere gedachte drong zich op: het leven zou makkelijker worden nu, maar nooit en te nimmer beter. Ik had het gevoel dat we kwijt waren wat ons speciaal, bevoorrecht en uniek maakte.” *Therese*

Impact op familieleden

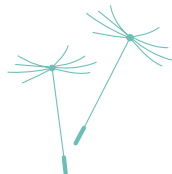
Rouwen mannen en vrouwen verschillend?

Over het algemeen uiten mannen en vrouwen hun verdriet op verschillende manieren. Het zou echter onjuist zijn om te zeggen dat alle mannen hun verdriet op de ene wijze uiten en alle vrouwen op de andere.

Wanneer een kind overlijdt, wordt het algemeen begrepen en geaccepteerd dat moeders zullen rouwen. Maar het is niet zo algemeen geaccepteerd dat vaders ook rouwen. Ze zijn intens verdrietig, toch zullen sommige vaders hun verdriet niet zo openlijk uiten als de meeste moeders. Vrouwen zijn vaak beter in staat hun gevoelens te uiten, te huilen, erover te praten, hun gedachten te verwoorden en hulp te accepteren. Dit in tegenstelling tot mannen die veelal (maar niet allemaal) heel weinig praten over hoe ze zich voelen. Mannen hebben vaak het idee dat ze sterk moeten zijn, dat ze de kostwinnaars, de beschermers en de probleemoplossers moeten zijn. Sommigen hebben er geen problemen mee om het over hun verdriet te hebben, terwijl anderen dat wel hebben. Zij kunnen een uitlaatklep vinden in fysieke activiteiten en praktische taken in plaats van erover te praten. Ze kunnen de behoefte hebben om alleen te zijn. Dit komt veel voor en is niet ongewoon.

“*Vrouwen hebben het voordeel dat ze elkaar van nature al makkelijk benaderen. Ze steunen elkaar. Ze zijn moeders. Maar voor mannen is het anders. Ik dacht als mijn vrouw en ik allebei gaan zitten rouwen, als we allebei onze ogen uit onze kop gaan zitten janken, wie zorgt er dan voor brood op de plank? Mijn vrouw moet kunnen rouwen en ik moet weer aan het werk... Ik kan geen tijd vrij nemen om een week of twee weken te gaan zitten huilen. Dat is dat mannending van het gevoel hebben dat het jouw taak is om voor je gezin te zorgen.*” Glenn

“*Het had op iedereen in ons gezin een enorme impact, toch was de meeste steun op mij, de moeder, gericht... Mijn man rouwde op zijn eigen, in zichzelf*



gekeerde manier en deelde heel weinig met mij. Ik denk niet dat hij zijn verdriet met iemand heeft gedeeld.” Erica

“*Vaders hebben net zoveel verdriet als moeders... Wanneer mensen vragen “Hoe gaat het met je vrouw?”, denken vaders “En ik dan?”. De verhouding in het aanbieden van steun is scheef.” Glenn*

“*Als jonge mannen opgroeien zijn ze niet erg close met elkaar. Veel van hun emoties uiten ze op een fysieke manier, dus om een man zover te krijgen om erover te praten... Hun eerste reactie is dichtklappen. Het is alsof je een druppel water uit een droge spons probeert te wringen.” Anthony*

“*Ik kan me herinneren dat ik soms in de personeelskamer zat en dat iemand gewoon iets tegen me zei en dat dat genoeg was om in een onbedaarlijke huilbui uit te barsten. Ik schaam me er niet voor om te huilen.” Peter J*

De effecten van rouw op je relatie

De dood van je kind is zo'n ingrijpende gebeurtenis dat het jouw relaties en de relaties van je gezin onvermijdelijk zal veranderen. Iedereen rouwt op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Wanneer ouders op verschillende manieren rouwen is het belangrijk om begrip voor elkaar te hebben en dit te accepteren. Net zo goed als dat jij de manier van rouwen van je partner misschien niet kan begrijpen, kan hij of zij die van jou misschien ook niet begrijpen.

Na de dood van een kind worden beide ouders overmand door verdriet, daardoor kan het gebeuren dat geen van beiden de kracht heeft om de ander te steunen. Dit kan het moeilijk maken om je gevoelens te delen. Als dit gebeurt, probeer dan een vriend of familielid te vinden die de tijd heeft om naar je te luisteren en je te steunen. Het kan een goed idee zijn om je partner aan te sporen hetzelfde te doen met iemand die hij of zij vertrouwt, tot het moment komt dat jullie er klaar voor zijn om jullie gevoelens met elkaar te delen.

Gelukkig vinden veel partners wel veel steun bij elkaar. De koppels die hun gedachten en hun gevoelens wel met elkaar kunnen delen en steun vinden bij elkaar, ervaren vaak dat het gedeelde verlies ze dichterbij elkaar brengt, wat het een heel klein beetje draaglijker maakt.

“Ik leunde enorm op Anthony. Het duurde een tijd voordat ik doorhad dat hij net zo goed kapotging van verdriet. Het klinkt egoïstisch, maar ik had pas na een tijdje door dat hij mijn steun net zo hard nodig had.” *Sue W*

“Ik was het tegenovergestelde. Ik wist dat Andrew net zoveel verdriet had als ik. Dus ik probeerde uit alle macht mezelf groot te houden, zodat ik hem niet van streek zou maken. We probeerden elkaar de hele tijd te helpen. We hebben nooit een moment samen gehuild. Ik kon het idee dat we samen zouden huilen niet verdragen... Ik denk dat het misschien verkeerd was dat we nooit samen een flinke huilbui hebben gedeeld. We probeerden onszelf steeds groot te houden tegenover elkaar. Als een van ons moest huilen, ging diegene naar een andere kamer. Ik weet niet of dat goed of slecht was, maar ik denk dat het waarschijnlijk beter was geweest als we ook samen hadden gehuild.” *Susan*

“In tegenstelling tot wanneer een ouder van een van de partners overlijdt, rouwen in dit geval allebei de ouders. Er is geen sterkere van de twee. Ze hebben allebei de kracht niet om de ander te steunen.” *Jenny*

“Ik denk dat het heel belangrijk is om te blijven praten. Mensen rouwen op verschillende manieren en je bent zo bezig met je eigen verdriet dat je weinig aan anderen te geven hebt. Het gebeurt hierdoor onbewust al snel dat je je ergert aan de reacties van je partner, of dat je ze verkeerd interpreteert.” *Wendy*

“Soms is het zo moeilijk om te voldoen aan de behoeftes van je partner. Je hebt je misschien zelf net urenlang heel slecht gevoeld en komt er net weer een beetje uit en op dat moment voelt je partner zich zo slecht en is het zo lastig om weer terug gezogen te worden in dat gevoel. In een ideale wereld zou je alles doen om er voor je partner te zijn.” *Peter J*

“Na vier maanden was ik nog steeds heel erg down, dacht ik alleen aan mezelf en vond ik dat John medelijden met me moest hebben. Ik dacht niet aan hem, aan het feit dat hij hetzelfde verdriet ervaarde. Als ik huilde, huilde John ook. Dat gaf me het gevoel dat hij niet snapte dat er niets groter dan mijn verdriet bestond. Dit was mijn verdriet, mijn tijd om te rouwen! Dan zaten we daar allebei voor ons uit te staren, terwijl we hadden moeten praten over wat er aan de hand was. Onze relatie is door een heel diep dal gegaan en we hebben echt met elkaar moeten leren praten en open moeten leren staan voor elkaars gevoel. We bleken allebei hetzelfde gevoel te hebben.” *Narelle*

“Troost elkaar beslist, maar het is ook belangrijk dat je je partner de ruimte geeft om op zijn of haar eigen manier te rouwen.” *Anthony*

“Mijn man was mijn rots in de branding. Ik kon met mijn boosheid en verdriet bij hem terecht. Toen hij weer aan het werk ging, belde hij me meerdere keren per dag op om te checken of het wel goed ging en vaak trof hij me huilend op de bank aan als hij thuiskwam. Na een tijdje voelde ik me schuldig; ik hield mezelf ternauwernood staande en ik kon het niet opbrengen om hem andersom ook te steunen. Toch was hij er altijd voor mij.” *Kath*

Enkele suggesties:

- Probeer het niet als afwijzing te zien wanneer je partner de behoefte heeft om alleen te zijn. Sommige mensen hebben tijd voor zichzelf nodig om met hun verdriet om te kunnen gaan.
- Probeer open en eerlijk te zijn tegenover je partner over wat je denkt en voelt.
- Soms zegt een blik, een traan of een aanraking meer dan woorden ooit kunnen zeggen.
- Bovenal: probeer het gevoel van de ander en het feit dat je misschien andere behoeftes hebt te accepteren.
- Soms kan je het gevoel hebben dat je relatie deze verschrikkelijke gebeurtenis niet zal overleven. De meeste stellen blijven echter gewoon bij elkaar.

Begrip voor elkaar hebben en elkaar steunen zal jullie helpen om samen door deze moeilijke tijd te komen.

Seks, plezier en intimiteit

Voor veel rouwende ouders veranderen hun seksuele gevoelens en behoeftes. Bij sommige partners kunnen seksuele gevoelens een tijdje compleet verdwijnen, terwijl bij anderen die gevoelens juist sterker worden. Geen van beide reacties is goed of fout, ze verschillen gewoon. Als je in staat bent om geduld met elkaar te hebben en over deze gevoelens te praten, zal je waarschijnlijk merken dat de intimiteit in jullie relatie na een tijdje weer wordt zoals het was.

“Binnen vierentwintig uur nadat Molly Rose overleed, wisten Ian en ik dat we nog een kind wilden om van te houden en op te zien groeien. We konden niet leven in dit zwarte gat waarin we beland waren. We hadden iets nodig om ons aan vast te houden. En hoewel we ons verdriet goed konden delen met elkaar en elkaar knuffelden om de pijn te verzachten, vond ik het moeilijk om seks te hebben. Hoe kon ik genieten van seks, terwijl dat precies was wat we gedaan hadden de avond dat Molly Rose overleed? Stierf ze alleen in haar bedje terwijl wij onbezorgd van elkaar genoten? Het werd een lange weg van elkaar weer leren begrijpen en vinden. Van elkaar weer aanraken en weer leren je over te geven aan de ander. Als we niet zo wanhopig graag weer een baby hadden gewild, was ons seksleven misschien wel ingestort. We werkten er samen aan en komen samen uit het dal. Ik ben mijn man dankbaar voor zijn liefde en geduld.” Jill

De alleenstaande ouder

Wanneer je een alleenstaande ouder bent, kan je tegen extra moeilijkheden aanlopen. Als je geen vaste partner hebt om je verlies mee te delen, kan je een overweldigend gevoel van isolatie, eenzaamheid en wanhoop ervaren.

“Eenzaamheid vat het wel samen. Begrijp me niet verkeerd; ik krijg veel steun van mijn familie en vrienden, zonder hen had ik het waarschijnlijk niet gered. Maar slechts twee mensen zijn de ouders van Martin. Slechts één iemand anders kan die diepe, ouderlijke gevoelens ervaren zoals ik ze voel, het verlies

ervaren zoals ik dat doe en hij is er niet. We kunnen elkaar niet troosten. Ik draag mijn verdriet alleen.” Adele

“De maatschappij oordeelt soms hard over alleenstaande ouders, zonder enige kennis van de persoonlijke omstandigheden. Ik denk dat alleenstaande ouders een speciale band hebben met hun kinderen. Ik verliet Braddons vader toen Braddon acht maanden oud was. Ik was de enige ouder voor hem gedurende vijf onvervangbare jaren. Braddon was mijn enige kind. Hij was meer dan alleen mijn zoon voor me. We waren vrienden, kameraden, een team. Hij was mijn liefde, mijn doel, mijn leven. Ik was stapelgek op hem. Ik had een relatie vlak voor en nadat ik Braddon verloor. Ik verbrak de relatie, omdat ik het gevoel had dat ik hem tot last was en ik niet kon rouwen op de manier zoals ik wilde. Tijdens het hele proces vond ik het fijn en hat ik het nodig om alleen te zijn en met niemand anders rekening te hoeven houden. Dat was hoe ik het wilde. Dat was wat ik nodig had.” Lisa P

Probeer iemand te vinden waarbij je je op je gemak voelt om erover te praten. Dit kan een familielid, een vriend, een lotgenoot of een therapeut zijn.

Je andere kinderen helpen met verwerken

De dood van hun broer of zus zal een enorme impact hebben op je andere kinderen. Probeer, afhankelijk van hun leeftijd en van wat je redelijkerwijs tegen kinderen kan vertellen, zoveel mogelijk feiten over de dood van hun broertje of zusje met ze te delen en ze er vanaf het begin zoveel mogelijk bij te betrekken. Ze hebben informatie en keuzes nodig.

Zelfs als je kinderen heel jong zijn merken ze dat er iets met jou aan de hand is en zullen ze zich zorgen maken om jou. Schroom niet om je gevoelens te benoemen, dit kan ze helpen om hun eigen emoties te begrijpen. Samen spelen, tekenen, schrijven en lezen biedt mogelijkheden voor je kinderen om over hun broertje of zusje te praten, vragen te stellen en hun gevoelens te uiten.

“Betrek je kinderen overal bij. Ze hebben hele goede ideeën en je laat ze zich gewenst voelen door ze te betrekken bij de begrafenis, het bezoeken van het graf en dat soort dingen.” *Peter M*

“Nadat Danielle overleed was ons hele dagelijkse ritme uit balans. Alles was anders: bedtijdrutuelen waren verdwenen, etenstijden waren veranderd. We moesten de touwtjes weer in handen krijgen en onze routine terugkrijgen. Dat was moeilijk. We gingen twee weken weg. We moesten onze andere kinderen weer in hun normale ritme krijgen. Niemand die binnen kwam vallen om koffie te drinken, geen telefoon die bleef rinkelen. Nick en Steph kregen onze onverdeelde aandacht. Nick was na die twee weken een compleet ander kind.” *Melissa*

Angsten om je andere kinderen

Na de plotselinge dood van je kind kan je het gevoel hebben dat niets of niemand meer veilig is. Je kan bang zijn dat er iets zal gebeuren met je andere of toekomstige kinderen. Dit is een veelvoorkomende en normale ervaring voor ouders van wie een kind is overleden.

“Ik ben zo beschermend naar onze andere dochter toe. Ik sta een of twee keer per nacht op om te controleren of ze in orde is. Het maakt niet uit wat ze doet, ik lijk altijd te denken dat haar de verschrikkelijkste dingen zullen overkomen.” *Leeanne*

“De veiligheid van mijn andere kinderen werd een obsessie, dag en nacht was ik er mee bezig. Als zoiets kon gebeuren met een kind dat gekoesterd werd en waarvoor gezorgd werd, dan was alles mogelijk. Als een van hen ook maar een loopneus had, bereidde ik me alweer op het ergste voor. Dat heeft lang geduurd. Ik had nog maar weinig zelfvertrouwen. Het duurde een eeuwigheid om dat weer op te bouwen.” *Erica*

Nog een kind?

Je kind is overleden, maar de liefde die je voor hem of haar voelt, is blijvend en is je dierbaar en hij of zij zal altijd deel uit blijven maken van je gezin. Wanneer je nadenkt over nog een kind, kan je bang zijn dat je minder van het kind dat je zo dierbaar is gaat houden, of het gevoel hebben dat je hem of haar verraadt. Maar dat zal niet gebeuren. Elk kind is uniek en speciaal en je liefde en herinneringen zullen altijd blijven bestaan, een volgend kind zal hieraan niets veranderen. Het zal niet voelen alsof je je kind ‘vervangt’. De beslissing om nog een kind te krijgen is een zeer persoonlijke beslissing en alleen jij en je partner weten wat goed voor jullie is, dus vertrouw op je eigen gevoel.

“Ik heb nog steeds het gevoel dat mijn hart nooit zal helen. Ik mis Paris nog steeds verschrikkelijk, maar ik ben wel verder gegaan met mijn leven sinds ik nog een baby heb gekregen. Het krijgen van nog een baby helpt je om weer met andere dingen bezig te zijn in plaats van alleen maar met de dood van je kind. Ik hou van mijn baby, Seth, maar ik zou zo graag willen dat Paris hier was om hem te zien.” *Elaine*

“Ik wist dat een andere baby Molly Rose niet kon vervangen. Ik had gewoon behoefte aan weer een baby om vast houden, te ruiken en te knuffelen. Maar waarom was ik dan zo overstuurd toen tijdens de echo bleek dat het een jongetje was? In alle eerlijkheid wilde ik Molly Rose wel terug. Ik wilde dat het hetzelfde zou zijn... een perfecte tijd. Ik wist dat dat in werkelijkheid niet kon. Mijn hart zal altijd pijn blijven doen om mijn kleine meisje. Maar nu ik gezegend ben met een tweeling, zou ik nooit meer zonder mijn kleine mannetjes willen. Ze zijn twee eigen persoonlijkheden en ik hou immens veel en eindeloos van ze. Is het te veel gevraagd dat ik ze allemaal had mogen hebben?” *Jill*

“We waren al bezig met een tweede toen Lewis overleed, dus wij hoefden niet echt een beslissing te nemen. Harris werd een jaar later negen dagen voor de sterfdag van Lewis geboren. Voorbereiden op wat er kon gebeuren nadat hij geboren was, was veel verschrikkelijker dan de bevalling zelf. Ik ben blij

dat hij voor de sterfdag geboren is; hij hielp ons inzien dat er nog steeds een toekomst is. Ik had gedacht dat er misschien iets van het grote zwarte gat zou verdwijnen met de geboorte van een nieuwe baby, maar dat was niet zo. Lewis zijn dood en Harris zijn geboorte zijn twee volstrekt losstaande dingen. Het een heeft geen invloed op het ander, maar we hebben weer een kind dat ons dierbaar is en aan wie we al onze liefde kunnen schenken.” Kath

Sommige gezinnen kunnen geen kinderen meer krijgen, dat versterkt het gevoel van verlies.

“Ik had een spoedoperatie gehad om mijn baarmoeder te verwijderen en daardoor was nog een kind krijgen geen optie voor ons. Op een bepaalde manier vind ik de hysterectomie moeilijker te accepteren dan Hemani's dood. Ik maak onmogelijke deals in mijn hoofd: als ik mijn baarmoeder terug kan krijgen, zal ik niet meer rouwen. Ik zie hoe volgende baby's andere rouwende gezinnen kunnen helpen en ik ben wanhopig op zoek naar ook dat beetje troost. Dat de beslissing om nog een kind te krijgen ons ontnomen is, maakt dat ik me machteloos voel en heeft me nog meer 'wat als' vragen opgeleverd die nooit beantwoord kunnen worden.” Megan

Als mensen vragen...

Als mensen vragen hoeveel kinderen je hebt, kan je ervoor kiezen om je kind dat overleden is altijd te noemen of, afhankelijk van de omstandigheden, kan je ervoor kiezen om dat niet te doen.

“Wanneer mensen me vragen hoeveel kinderen ik heb, moet ik Samuel noemen. Steeds wanneer het me nu gevraagd wordt, zeg ik dat ik drie kinderen gekregen heb, waarvan er één overleden is. Het is belangrijk voor mij om hem te erkennen.” Jenny

“Mensen vragen of je kinderen hebt. Ik worstel nog steeds met het antwoord op die vraag. Voorheen zei ik dat ik twee dochters heb en een zoon die overleden is. Tegenwoordig bekijk ik tegen wie ik het wel of niet vertel, want sommige mensen weten niet hoe ze er mee om moeten gaan.” Peter J

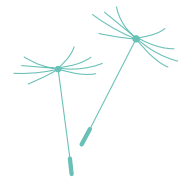
“Mensen kunnen van alles vragen wat je van je stuk brengt; hoe het gaat, of je kinderen hebt. Het duurde even voordat ik me realiseerde dat ik niet per se altijd de hele waarheid hoefde te vertellen, het leven is geen rechtszaal. Soms als iemand vroeg hoe ik me voelde wanneer ik me echt verschrikkelijk voelde, zei ik “Prima, dankjewel”, omdat ik het er even niet over wilde hebben. Hetzelfde gold voor de mensen die het vroegen. Maar soms had ik het gevoel dat ik hiermee verloochende hoe belangrijk James voor ons was. Steeds vaker wilde ik juist vertellen dat we ouders waren geweest en wat er met James was gebeurd.” Jack

Het verdriet van grootouders

Grootouders hebben zowel verdriet om het overlijden van hun geliefde kleinkind, als om jouw pijn en verdriet. Ze voelen zich vaak machteloos en gefrustreerd door hun onvermogen om hun eigen kind te troosten en te beschermen van hun pijn en verdriet. Zij hebben, net als jij, steun en zorg nodig van de mensen om hen heen.

“Mijn moeder zei dat ze, in tegenstelling tot vroeger, me niet vast kon houden of een pleister kon plakken om het beter te maken. Ze voelde zich machteloos, omdat er niets was dat ze kon doen om de pijn te verzachten. Ik vind het geweldig hoe pa en ma over Henry praten als hun kleinzoon en nog steeds dingen voor hem doen. Mijn ouders rouwen om hun kleinzoon.” Sue W

“Mijn kleinzoon Braddon werd ons ontnomen. Niets kan je op zo'n verlies voorbereiden. De horror, het ongeloof, het immense verdriet, de enorme wanhoop en angst die we voelen is niet in woorden uit te drukken en is zo allesomvattend dat we erdoor verzwolgen worden. Ik zie mijn kind door de



grootste nachtmerrie van haar leven gaan en ik vraag me af van wie ze die kracht en moed heeft... Op de een of andere manier worstelen we ons door elke dag heen en zijn we er nog steeds om over Braddon te praten." Sue S

Wat kan helpen?

Je netwerk van familie en vrienden

“Onze vrienden belden de vereniging op en vroegen wat ze konden doen om ons te helpen. Het was voor onze vrienden en familie net zo goed iets waar ze geen enkele ervaring mee hadden. Hun betrokkenheid en liefde voor ons is nooit minder geworden.” Jill

Hoogstwaarschijnlijk kennen degenen die het dichtst bij je staan je kind ook en kunnen zij daarom herinneringen met je ophalen en weten ze hoe de band met je kind was en snappen ze dat die band blijft bestaan. Ze zijn waarschijnlijk ook degenen die je in de toekomst bij blijven staan. De meeste familieleden, vrienden en collega's willen je graag helpen, maar weten misschien niet hoe. Wees dus niet bang om te vragen om wat je nodig hebt.

“De mensen die er het meest toe doen in je leven zijn je familieleden. Niets is sterker dan een bloedband. Uiteindelijk zijn het je familie en vrienden die ertoe doen.” Lesley

“Je staat er niet bij stil hoeveel je familie en vrienden voor je betekenen tot er zoiets als dit gebeurt en ze er allemaal voor je zijn, je met open armen ontvangen en een schouder om op uit te huilen bieden. Onze familie en vrienden zijn een fantastische steun voor ons geweest.” Leeanne

“Ik ging naar alles toe waar we voor uitgenodigd werden. Ik denk dat het alternatief van mezelf afzonderen veel zwaarder voor me was geweest.” Jenny

“Het was een verleidelijk idee om thuis in een hoekje weg te kruipen en het huis niet meer uit te gaan. In plaats daarvan gingen we vrij snel na Rachels dood weer aan het werk. Voor ons gevoel is dat het beste dat we hadden kunnen doen.” Leeanne

Hulp van anderen

Het is belangrijk om iemand te vinden die je bijstaat in je verdriet, iemand die niet probeert om het op te lossen, maar die er gewoon voor je is. Niemand kan het oplossen, maar de grootste steun die je kan krijgen is iemand die oprecht om je geeft en die naar je luistert. Vind een goede luisteraar, iemand die je verhaal net zo vaak laat vertellen als je nodig hebt.

“*Ze luisteren zonder met een oplossing te komen. Ze proberen het niet voor je op te lossen.*” *Anthony*

“*De meest oprechte en dierbare mensen zijn degenen die je blijven steunen in het hele proces. Ik zie ze misschien niet heel vaak, maar ik weet dat ze er zijn en dat ik over tien jaar nog steeds Samuels naam maar hoeft te noemen en te zeggen dat ik een slechte dag heb en dat ik dat dan verder niet uit hoeft te leggen. Andere mensen kunnen dat niet begrijpen, zij kunnen het begrip niet meer opbrengen, zij vallen weg.*” *Jenny*

“*Ik kan het idee dat Lewis compleet uit ons leven verdwijnt niet verdragen. Ik blijf over hem praten en noem zijn naam bij elke gelegenheid die ik heb. Ik heb bewondering voor de mensen die niet bang zijn om zijn naam te noemen of om hem te herinneren.*” *Kath*

“*Sommige van de dingen waar ik het meest aan had waren:
Als mensen waarmee ik omging Saffrons dood niet verzwegen;
Mensen die probeerden de emotionele staat waar ik op dat moment in verkeerde te begrijpen en daarin mee te gaan in plaats van mensen die alleen maar de behoefte hadden om bij me te zijn;
Mensen die in staat waren aan te voelen hoe ik eraan toe was en niet aannamen dat ze wisten hoe ik me voelde;
Mensen die gewoon bij me wilden zitten en naar me wilden luisteren waren vaak de mensen waar ik het meest aan had, zeker in het begin van het rouwproces.*” *Lisa M*

“*Het is heel moeilijk voor mensen. Ik heb bewondering voor mensen die iets zeiden in plaats van te zwijgen. Dat ze alleen al zeiden of schreven “Ik denk aan je” betekende zoveel voor me.*” *Susan*

“*Ik vond het fijn als mensen zeiden dat ze aan ons dachten, voor ons bidden of wat dan ook. Dat voelde alsof ze me omarmden. Het enige wat ik zei, was “Dankjewel, dat betekent veel voor me.”*” *Fiona*

Kwetsende opmerkingen

De dood is een moeilijk onderwerp en sommige mensen weten niet wat ze moeten zeggen tegen iemand die een dierbare verloren heeft. Waar veel van je familie, vrienden, burens en collega's mededogen en sympathie tonen en je steunen, kunnen anderen het goed bedoelen, maar precies de verkeerde dingen zeggen en doen. Sommigen weten misschien niet wat ze moeten doen of zeggen en gaan je om die reden uit de weg. Hoewel dat waarschijnlijk heel moeilijk is, probeer daar geen aanstoot aan te nemen, maar probeer in je achterhoofd te houden dat dit komt door hun gebrek aan het kunnen begrijpen en dat het niet per se een teken is dat het ze niet interesseert.

“*Ik kwam mensen op straat tegen en die vroegen naar mijn baby. Dan moest ik ze vertellen dat hij overleden was. Dan waren ze geschokt en voelden ze zich opgelaten, terwijl ze zochten naar iets om te zeggen. Steunbetuigingen zorgden voor tranen, maar het delen was de moeilijkheid waard. Woorden lijken misschien ontoereikend, maar erkenning is zo belangrijk voor iemand die rouwt. Soms gaan mensen over koetjes en kalfjes praten om zichzelf te beschermen. Het vergt moed om dat te doorbreken en hetgeen dat pijn doet ter sprake te brengen, om de naam te noemen van degene met wie je non-stop bezig bent.*” *Erica*

“*Saffron was er een van een tweeling. Sommige van de meest kwetsende opmerkingen kwamen van mensen die vonden dat ze iets moesten zeggen, wat ervoor zorgde dat ze niet bepaald nagedacht hadden over wát ze*

zeiden. Dingen als: "Je hebt gelukkig nog een baby", "Hoe had je het sowieso allemaal moeten doe met twee baby's?" en "Je hebt tenminste nóg een zoon." Mijn hart brak elke keer als iemand zoiets zei. Het is me nog steeds volslagen onduidelijk hoe je met dat soort opmerkingen om moet gaan." *Lisa M*

“Sommige mensen sporen je aan om zo snel mogelijk verder te gaan, anderen willen je het liefst voor altijd in een slachtofferrol drukken. Er zijn mensen afgehaakt om wat er met James en met ons gebeurd is en er zijn mensen die teleurgesteld waren toen ik zei dat het goed met me ging. Want ongelooflijk genoeg heb ik momenten, uren, dagen, een week waarop ik me tevreden en goed voel in mijn nieuwe, vaak vreemde, leven. Anderen hebben hun eigen geloof of spirituele overtuigingen, hun eigen verdriet en Joost mag weten wat nog meer aan ons opgedrongen. Zoals een vriend zei: "Ja, dit zorgt er wel voor dat de ware aard van sommige mensen boven komt drijven". Die aard is niet altijd even onbaatzuchtig kan ik je vertellen." *Fiona*

“Het was zo moeilijk om om te gaan met de reacties van familie, vrienden en collega's. Mensen reageerden op zulke verschillende manieren. Sommigen waren een fantastische steun, anderen hadden geen idee wat ze moesten zeggen en hakkelden maar wat. In eerste instantie kwam het erop neer dat mijn man en ik anderen op hun gemak aan het stellen waren als ze niet wisten wat ze moesten doen of zeggen. We waren emotioneel zo uitgeput, toch lieten we ongelooflijk genoeg de behoeftes van anderen voor die van ons gaan. We kwamen er al snel achter dat we aan onszelf moesten denken en dat anderen hun eigen manier moesten vinden om er mee om te gaan. We waardeerden dat de meesten het in ieder geval probeerden. Vijf maanden na Henry's dood worstelen we nog steeds met de reacties van anderen. En toch worden we ook steeds verrast en zijn we verbaasd door de aardigheid van sommige mensen." *Sue W*

Gedenkdagen en verjaardagen

Sterfdagen, verjaardagen, Kerstmis, Pasen en andere feestdagen, Moederdag, Vaderdag, familiefeestjes en andere speciale dagen kunnen extra moeilijk zijn. Dit is heel normaal en wordt ook zo ervaren door andere gezinnen die een kind hebben verloren. Je kan ervaren dat de dagen of weken voorafgaand aan dit soort dagen soms erger zijn dan de dag zelf.

Er zijn geen regels over hoe (en zelfs niet of) je stil staat bij sterfdagen, verjaardagen en speciale dagen. Sommige gezinnen bezoeken het graf met ballonnen, sommige schrijven een gedicht, planten een speciale plant in de tuin, steken een kaarsje op, maken een speciale kerstdecoratie of komen met familie bij elkaar en bladeren door een fotoalbum. Wat je ook besluit te doen, heb niet te hoge verwachtingen van jezelf, maar doe datgene waar jij behoefte aan hebt en wat voor jou waardevol is.

“Het eerste en het tweede jaar huilde ik de hele dag. Vorig jaar op zijn vierde verjaardag gingen we uit lunchen en was het een fijne dag." *Jenny*

“Die eerste paar jaar deed het gewoon te veel pijn. Ik was zo verdrietig als ik aan Brendans verjaardag dacht. Een paar jaar later wilde ik juist de foto's bekijken, omdat ik het wilde voelen, hem wilde herinneren. Ik zal het altijd verschrikkelijk blijven vinden dat hij er niet meer is, maar het verdriet is niet meer zo verstikkend als toen. Na twaalf jaar probeer ik nog steeds een manier te vinden om Brendans verjaardag te vieren, een manier waar ik me blij en goed bij voel." *Lesley*

“Op verjaardagen heb ik het er tegenwoordig over met iemand op mijn werk over die ook een kind verloren heeft. We praten uren over ons verlies. Wat ik doe: ik loop naar diegene toe en zeg gewoon "Oké, het is Brendans verjaardag". Elk jaar krijgen we van de vrouw van een neef een brief en een kaartje waarop staat "We denken aan jullie, Brendan en de meisjes". Dat is gewoon fijn, ze is het niet vergeten. Ik vind het heel fijn om die brief te krijgen." *Peter J*

“De eerste kerst komt eraan en dat gaat een moeilijke tijd worden, omdat Candice daar niet bij is. Mijn kleine nichtje zal er zijn en mijn schoonzus komt met haar twee kinderen. Het zal moeilijk zijn met die kleintjes om ons heen. Het gemis van Candice zal enorm zijn.” *Lara*

“De eerste kerst was verschrikkelijk. Ik wilde het liefst onder een steen wegkruipen. Sam was toen nog ons enige kind en we zagen geen enkele reden om kerst te vieren. Nu vieren we wel kerst, omdat we Lucy en James hebben. Aan de ene kant wil ik dat het een vrolijk familiefeest is, maar aan de andere kant ben ik verdrietig en denk ik aan Sam, omdat hij er niet bij is. We hebben allemaal het gevoel dat Sam dichtbij is als we zijn speciale kerstversiering in de boom hangen.” *Wendy*

Herinneringen creëren

Na een tijdje kan je ontdekken dat het kan helpen om iets te creëren ter nagedachtenis aan je kind om de liefdevolle band met je kind voort te zetten. Het biedt een tastbare mogelijkheid om stil te staan bij het leven van je kind en hoe belangrijk dat voor jullie is, zeker omdat anderen je vaak aanmoedigen om verder te gaan.

Voorbeelden van wat ouders en anderen hebben gedaan zijn een dagboek bijhouden, een album maken met foto's en aandenkens, een herinneringenbox maken, de grafsteen graveren, poëzie schrijven, een quilt maken, een droogboekje maken van de bloemen van de begrafenis, een speciaal plekje maken of bouwen in de tuin, emoties uiten in tekeningen of schilderijen, een tekening laten maken van hun kind, een boek schrijven, een gedicht of een brief schrijven aan hun kind en een sieraad laten graveren met de naam van hun kind.

“Binnen een paar weken na het verlies van Lewis begon ik aan een quilt van herten. Iets te doen hebben 'voor' Lewis was noodzakelijk om iets van de ellenlange uren te vullen die ik normaal met hem bezig was.” *Kath*

“De eerste drie maanden na Henry's dood werkte ik aan een boekje over zijn leven en zijn dood. Ik denk dat het schrijven en illustreren van het boekje me geholpen heeft met de verwerking.” *Sue W*

Steun vinden in je geloof

Als je religieuze overtuigingen hebt, kan je steun vinden in je geloof. Aan de andere kant kan het ook zijn dat je juist gaat twifelen aan je geloof. Het kan helpen om met iemand te praten die hetzelfde geloof aanhangt.

“Slechte dingen overkomen goede mensen. Als Christen geloof ik dat Samuel bij God is, maar ik geloof niet dat God hem gehaald heeft. Ik geloof gewoon dat er verschrikkelijke dingen gebeuren zonder dat we iets doen om dat te verdienen.” *Jenny*

“Ik ben katholiek opgevoed, maar ik ben niet echt gelovig. Ergens put ik er wel wat troost uit en vind ik het een fijne gedachte dat mijn vader en mijn zoon samen zijn.” *Peter J*

Lotgenoten

Veel ouders ervaren dat het enorm helpt om erover te praten met ouders die ook een kind hebben verloren. Door hun eigen ervaringen kunnen zij begrijpen waar je doorheen kan gaan. Je kan het als heel nuttig ervaren om op een bepaald moment met een lotgenoot te praten.

“Toen Sam overleed, ervaaarde ik hoe fijn het was om met een lotgenoot te praten. De lotgenoot die mij steunde, zorgde voor lichtpuntjes in de donkerste momenten van mijn leven. Zij gaf me de hoop dat ik dit zou overleven.” *Wendy*

Wat ook kan helpen is een praatgroep voor ouders; je vindt er steun van onschatbare waarde en wat je denkt en voelt, wordt als normaal gezien door de anderen.

“*Er is een gemeenschappelijke band tussen ouders. Het helpt al om alleen al gewoon te praten met iemand wiens kind ook overleden is, ongeacht waaraan het kind overleden is.*” *Lesley*

“*Ik voel me op mijn gemak bij andere ouders die een kind verloren hebben. Ik voel me veilig bij hen en ik vind steun bij ze. Je hoeft niet bang te zijn om verkeerd begrepen te worden wanneer je met lotgenoten bent. Je hebt de vrijheid om alles te zeggen, te doen, te denken, omdat je weet dat zij het begrijpen.*” *Sue W*

“*Je verdriet delen maakt het draaglijker. Hoe meer je deelt, hoe draaglijker het wordt.*” *Glenn*

“*Een van de beste dingen die we gedaan hebben is ons aansluiten bij een lotgenotengroep, omdat het ons de mogelijkheid gaf om vrijuit over alles te praten. Het geeft je de vrijheid om alles te delen. Het was goed om met andere mensen te praten die hetzelfde hebben doorgemaakt. Zelfs als hun kind onder compleet andere omstandigheden overleden is, is het wederzijdse begrip er onmiddellijk. Inmiddels zijn we zelf al een paar jaar actief als begeleiders van ouders die pas hun kind hebben verloren. Ik denk dat we ons verlies proberen om te zetten in iets positiefs, omdat we zelf hebben ervaren hoeveel je eraan hebt als lotgenoten je steunen. En we willen ook dat Brendans leven betekenis heeft en als we dat kunnen realiseren door te proberen anderen te helpen dan is dat zo, dat is mooi.*” *Peter J*

Professionele hulp

Sommige ouders willen of hoeven niet met een professional te praten. Anderen vinden het juist fijn om met een therapeut te praten die verstand

heeft van rouwverwerking. Er kunnen dingen zijn die je wel tegen een therapeut durft te zeggen die je niet tegen iemand kan zeggen die dicht bij je staat. Je kan contact opnemen met je huisarts, een maatschappelijk werker, een psycholoog, een geestelijke of een andere therapeut.

“*Mensen zouden niet bang moeten zijn om therapie te proberen. Ze zouden niet het gevoel moeten hebben dat ze falen, omdat ze er niet mee om kunnen gaan. Er is niks mis mee om te zeggen dat je hulp nodig hebt. Voor mij was het goed om die uitlaatklep te vinden, om die druk kwijt te kunnen. Ik schaam me er niet voor dat ik om hulp heb gevraagd. Ik praat als ik daar behoefte aan heb en ik luister als dat is waar ik behoefte aan heb. Ik ben aan het overleven.*” *Sue W*

“*Onze familie en vrienden zijn een fantastische steun geweest, maar voor mij heeft praten met een goede therapeut toegevoegde waarde. In gesprekken met familie en vrienden ben ik me er altijd van bewust hoe zij zich voelen, of ze overstuur raken van wat ik zeg, of ik wel genoeg naar hen luister en niet alleen maar over mijn eigen ellende praat. Bij een therapeut is dat anders. Het is nog steeds een persoonlijke band, maar je hoeft geen rekening te houden met hun gevoelens en reacties.*” *Jack*

Veranderingen na verloop van tijd

De rouwperiode na de dood van een kind duurt heel lang. Het kost je veel van je energie en het is uitputtend. Het ene moment heb je het idee dat het beter gaat en het volgende moment dat je weer terug bij af bent. Je zal ervaren dat grofweg het eerste jaar veel pijnlijke momenten kent, maar geleidelijk neemt de intense pijn af die je voelde net nadat je kind overleed. Hoewel je gevoelens niet zullen veranderen, worden ze wel minder intens.

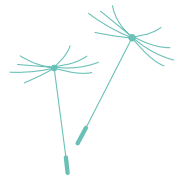
“Ik laat me meevoeren op de golven. Soms smijten ze me keihard neer, soms zijn ze kalm. Ik moet me maar gewoon overgeven aan die golven.” *Fiona*

“Ik denk dat we als gezin de dingen moeten blijven doen waar we van genieten. Soms heb je het gevoel dat de mallemlen van je leven rustig draait, het volgende moment voel je je leeg, mist er iets. De mallemlen kan uit het niets op hol slaan en je hart ineen doen krimpen.” *Darren*

“Zestien maanden later heb ik nog steeds vaak flashbacks van het ongeluk van mijn zoon die me de adem benemen. Een onschuldige opmerking door deze of gene kan me totaal van m'n stuk brengen, maar tegenwoordig krabbel ik sneller weer overeind.” *Kath*

Hoewel je misschien verlangd hebt naar een moment waarop de pijn even weg zou zijn, kan je je schuldig voelen als je weer ergens om lacht of ergens van geniet. Want hoe onaangenaam het verdriet ook is, het is een connectie met je kind, een constante herinnering aan de liefde die je voor hem of haar voelt. Als de pijn minder wordt, kan je bang zijn dat die connectie verbroken wordt. Maar dat gebeurt niet.

“Soms sta ik mezelf zelfs momenten toe om te lachen en te glimlachen. Ik heb gelezen over hoe mensen 'leren leven met hun verdriet' en ik moet eerlijk



bekennen dat ik maandenlang niet in staat was om dat concept te bevatten. Ik denk dat ik nu pas begin te begrijpen wat ze bedoelen.” *Sue W*

Een andere kijk op het leven

De dood van een kind is een gebeurtenis die je leven voorgoed verandert. Je kan een behoorlijke tijd het idee hebben dat je de grip op alles kwijt bent. Ook dat is normaal en gaat uiteindelijk over.

“Mijn prioriteiten kwamen ergens anders te liggen. Voor het eerst in tijden waren het de echte dingen die ertoe deden. Wat er voor ons toe deed, was het verlies van onze zoon en alle gevolgen die dat voor onze relatie en voor onze dochter had, gevolgen voor haar in de toekomst. Ik kan me nog goed herinneren dat ik weer aan het werk ging, dat ik dat te vroeg deed en hoe onbelangrijk de meeste dingen leken. Je kent het wel, mensen die zeuren en zaniken over de normale dingen op het werk die voor mij volstrekt onbelangrijk waren. Je prioriteiten liggen totaal ergens anders. Het interesseert je echt niet waar zij zich druk over maken. Je houdt de schijn op en doet je ding, maar je prioriteiten liggen een behoorlijke tijd ergens anders. Maar uiteindelijk ga je wel weer meedraaien in het normale leven en ik kan geen exact moment aanwijzen waarop dat bij mij gebeurde.” *Peter J*

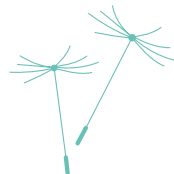
“In eerste instantie was niets meer belangrijk. Ik herinner me dat ik op de oprit stond te wachten op de ambulance, dat ik in mijn hoofd aan het onderhandelen was; neem het huis, neem alles wat ik heb, als ik Samuel maar terugkrijg. Maar als de tijd verstrijkt en je weer in het dagelijkse leven meedraait gaan materiële dingen toch weer een rol spelen, hoe graag ik ook zou willen zeggen dat die er niet meer toe doen. Geld is op dit moment een belangrijk probleem bij ons. Dat soort dingen sluipen terug in je leven, omdat je er niet omheen kan. Je leeft, die prioriteiten moeten er zijn. Je hebt geld nodig; je hebt verantwoordelijkheden en dingen op je werk zijn weer van invloed op je humeur. Je wordt weer opgezogen door het alledaagse leven.” *Jenny*

Herinneren

In de toekomst kan verdriet je soms nog steeds overmannen, maar uiteindelijk zal je een manier vinden om verder te gaan. Voor veel ouders duurt het twee tot drie jaar voor ze weer gemoedsrust en een doel in het leven vinden. Deze gebeurtenis zal je veranderen, je zal niet dezelfde persoon zijn als je was. Je zal nooit echt over de dood van je kind heenkomen. Je zal er de rest van je leven een beetje aan blijven denken en om blijven rouwen, maar na verloop van tijd krijgt je leven wel weer betekenis. Je kind zal altijd je kind blijven en de liefde die je voor je kind hebt, zorgt ervoor dat hij of zij altijd een heel speciaal en geliefd deel van je leven zal zijn.

“Snel, al heel snel, wist ik dat ik om dit te overleven en te boven te komen, moest putten uit de liefde die James, Jack en ik voor elkaar voelden. Een veel krachtigere werkelijkheid, één die door geen dood veranderd kon worden. Mijn overleven als redelijk denkend mens en mijn ultieme wens om weer gelukkig te zijn met mijn leven, betekenen dat ik mijn hart en dat van Jack bescherm. Mensen die erop trappen kunnen vertrekken. Fijne, lieve mensen zijn in ons leven gekomen sinds de dood van James, we hebben enorm veel steun gekregen. Onze zoon heeft een kort leven geleefd, maar het was wel een goed leven. Hij heeft veel gespeeld, was omringd met liefde, kende geen angst en hij hield van mensen. Hij heeft meer uit zijn korte leventje gehaald en gekregen dan velen uit een lang leven. Toen Charlie Parker (Bird), een bekende jazzmuzikant, overleed, werden er in veel Amerikaanse steden graffiti met ‘Bird Lives’ gemaakt door mensen. Ik wilde onze stad volspuiten met ‘James Lives’ graffiti. En al doet mijn hart zeer en zal dat altijd op een bepaalde manier zo blijven, op veel manieren leeft hij ook voort.” *Fiona*

“Bijna vier jaar later en nog steeds huil ik. Nog dagelijks denk ik aan Molly Rose haar mooie, korte leventje, aan onze tijd samen... En ik wil ook niet dat dat verandert. Ik moet het me herinneren. Het leven gaat verder en de stand



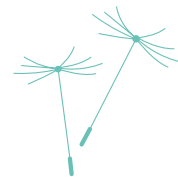
van zaken verschilt per dag. Ik ben sterker geworden. Hoewel mijn dromen uiteengespat zijn, ben ik inmiddels in staat om vooruit te kijken naar andere dingen. Maar onze tijd samen was een heel belangrijk en speciaal deel van mijn leven.” *Jill*

“Mijn zoon overleed vijf jaar geleden toen hij acht maanden oud was. Het heeft mijn leven en mijn kijk op het leven absoluut veranderd. Ik ben nu een heel optimistisch persoon, voorheen had ik nogal de neiging om pessimistisch te zijn. Terwijl ik rouwde, leerde ik over rouw, de menselijke aard en wat vrienden en familie voor me betekenen.” *Susan*

“In eerste instantie was ik in de war toen Franklin overleed. Wat was het doel van Franklins korte leven? Ik weet niet of ik mezelf deze vraag had moeten stellen, toch ben ik door zijn leven en zijn dood mijn eigen leven gaan herwaarderen. Ik ben oprechter en dankbaarder geworden en gek genoeg ook gelukkiger. Dat had ik liever op een andere manier bereikt; met hem hier nog steeds bij ons, een zoon die vandaag tien geworden zou zijn.” *Erica*

“Die overweldigende golven van verdriet verdwijnen uiteindelijk en dan kan je weer oog hebben voor de mooie dingen in plaats verzwolgen te worden door verdriet. In het begin ging er geen dag voorbij dat Brendan niet het laatste was waar ik aan dacht voor ik in slaap viel en het eerste waar ik aan dacht als ik weer wakker werd. Dat leek voor eeuwig te duren. Op een gegeven moment kwam er een keer een punt waarop hij niet meer het laatste was waar ik aan dacht die dag, nogmaals: dat is terugkeren in het normale leven. En daar voel je je dan schuldig over. Dan denk je ‘Ik zou willen dat ik meer aan hem gedacht had die dag, hoe kan ik dat nou niet gedaan hebben?’, maar uiteindelijk begint dat schuldgevoel ook te verdwijnen.” *Peter J*

“Toen Brendan overleed, ging ik echt kapot van de pijn en was ik zo ongelukkig. Ik kon alleen maar denken aan dat arme, kleine jongetje dat gestorven was en aan alle dingen die hij nooit mee zou maken. Nu, twaalf jaar later, zit er nog steeds een gat in mijn hart, maar zie ik het niet meer als een pijnlijk gat. In het begin waren er alleen maar herinneringen aan



die verschrikkelijke dag dat hij overleed. Nu is het gat in plaats daarvan gevuld met warmere gevoelens. Herinneringen aan die eerste dagen zijn weggevaagd. We poten planten om hem te herdenken op zijn sterfdag. Ik ben dan niet echt verdrietig. Zijn sterfdag is weer een dag die voor hem is, het is een speciale dag om hem op te herdenken.” *Lesley*

“Ik herinner me de rauwe pijn, de shock, het gevoel van machteloosheid, verwarring, boosheid en het gevoel compleet gefaald te hebben. Ik herinner het me allemaal. Het is een gitzwarte leegte die voor altijd bij me zal blijven. Ik denk niet elke dag meer aan mijn prachtige zoon Jack. Ik heb het stadium bereikt waarop het gewoon een onderdeel van mij is geworden. De pijn is er nog steeds en ik zou daar nog steeds op elk moment aan toe kunnen geven, maar ik kies ervoor om dat niet te doen. Mijn kijk op het leven is veranderd. Ik sta nu zeker positiever in het leven. Ik heb ook andere waarden nu. Ik wilde dat Jacks dood niet voor niets was geweest. Ik wilde dat het een betekenis had en ik denk dat het dat in de loop der jaren heeft gehad en dat het dat altijd zal hebben.” *Glenn*

“Jason overleed toen hij zes maanden en drie weken oud was. Hij zou nu 31 zijn. Ik ben de oma en stiefoma van twaalf kleinkinderen. Godzijdank doen ze het allemaal goed en zijn ze fit en gezond. Ik ben een grote vrouw en ik kom sterk over op de meeste mensen die ik ontmoet. Diep vanbinnen ben ik echter gewoon een mens die toevallig een moeder is die eens in de zoveel tijd zonder aanwijsbare reden getriggerd wordt en rouwt om haar kind. Misschien is dat wat ik wil dat mensen weten: het verdriet en de pijn gaan nooit weg, het wordt gewoon draaglijker in de loop der tijd.” *Josephine*

Dankwoord

We willen de volgende ouders graag oprecht bedanken voor hun bijdrages aan dit boekje:

Josephine Gwynne (Jason – 22.2.68 – 12.9.68)
Wendy Claridge (Sam – 2.12.85 – 9.3.86)
Glenn Nicholson (Jonathan [Jack] – 10.9.87 – 5.10.87)
Lesley and Peter Jones (Brendan – 1.12.87 – 28.4.88)
Erica Kurec (Franklin – 18.1.89 – 21.7.89)
Susan Williams (Phillip – 26.10.92 – 5.7.93)
Jenny Robinson (Samuel – 29.6.94 – 1.10.94)
Chris Schilling (Tahlia – 9.12.94 - 9.12.94)
Jill and Ian Green (Molly Rose – 1.8.95 – 27.4.96)
Debbie Myers (Tessa – 6.1.84 - 16.5.96)
Bridget Plane (Stephanie – 4.8.96 – 29.9.97)
Elaine Duggan (Paris – 20.7.96 – 8.3.98)
Megan Sarson-Lawrence (Hemani – 8.5.98 – 18.5.98)
Narelle Gregory (Tara – 24.3.96 – 8.6.98)
Lisa Mennen (Saffron – 1.6.98 – 1.7.98)
Karen Ollis (Jessica – 18.1.94 – 14.7.98)
Kath Mitilineos (Lewis – 15.1.97 – 19.7.98)
Sue Wilkinson and Anthony Faure (Henry – 3.9.98 – 16.9.98)
Therese Considine (Julian – 21.3.94 – 24.10.98)
Leeanne and Darren Weadley (Rachel – 8.12.97 - 14.11.98)
Melissa Ryan (Danielle – 31.7.94 – 1.2.99)
Fiona Strahan and Jack Gilding (James – 7.11.97 – 7.2.99)
Adele Eslick (Martin – 11.8.98 – 9.2.99)
Peter Moore (Daniel – 7.5.91 – 7.4.99)
Lara Burnell (Candice – 22.4.99 – 29.5.99)
Lisa Park and Sue Scott (Braddon – 17.11.93 – 12.7.99)
Tracy Young (Ethan - 4.10.99 – 7.10.99)

