

PATIËNTENBEGELEIDING

Omgaan met het verlies van een zwangerschap



**Zoveel soorten van verdriet,
Ik noem ze niet.
Maar één, het afstand doen en scheiden.
En niet het snijden doet zo'n pijn,
Maar het afgesneden zijn...
(M. Vasalis, uit 'Sotto Voce')**

Deze brochure is bedoeld voor alle ouders die hun kindje tijdens de zwangerschap of rond de bevalling verliezen. Je wordt geconfronteerd met zoveel vragen, beslissingen en emoties. Ook al verwerkt iedereen dit op zijn eigen manier, toch willen we een aantal handvatten meegeven die je verder op weg kunnen helpen.

De eerste reacties na het slechte nieuws

Het verlies van een zwangerschap is een ingrijpende ervaring en kan je wereld op zijn kop zetten. Het kan het beeld dat je had van jezelf, van het leven en van de toekomst veranderen. Je wordt geconfronteerd met verschillende gevoelens, die je misschien nooit eerder hebt ervaren en heel intens kunnen zijn. Vaak is de eerste reactie schok en ongeloof. Vooral als het nieuws onverwacht komt, kan de schok groot zijn. Je kan zodanig verdoofd zijn door de schok van het slecht nieuws dat het aanvoelt alsof je verlamd bent of je kan de indruk hebben dat het besef van het verlies nog moet komen. In dat geval bent je misschien verwonderd dat je zo kalm of nuchter reageert. Stilaan zal deze reactie plaatsmaken voor het doordringen en beleven van het verlies. Het kan ook zijn dat je je onmiddellijk heel verdrietig, machteloos of boos voelt. Dit is een belangrijke stap in het besef dat dit werkelijk gebeurt.

Je kan worstelen met een heleboel vragen en onzekerheden. Waarom overkomt mij dit? Wat moet er nog komen? Zal ik pijn hebben? Wat zal er gebeuren met mijn lichaam? Hoe kan ik afscheid nemen?

Wat moet ik praktisch allemaal regelen? Hoe moet ik de omgeving inlichten? Hoe moet ik dit vertellen aan mijn andere kinderen? Hoe moeten we dit als koppel verwerken? Is het normaal wat ik voel? Gaat dit ooit nog over? Wat met een volgende zwangerschap? Zal ik ooit wel een gezond kind kunnen krijgen?

Dit is slechts een fractie van vragen en zorgen die zich kunnen voordoen. Het is niet evident om dit allemaal te verwerken. Het is een rouwproces waar je doorheen gaat.

Afscheid nemen

Kennismaken en tegelijkertijd afscheid nemen: er is geen situatie te bedenken waarbij dit meer speelt dan bij de geboorte van een levenloos kind. Er is maar weinig tijd om beelden en herinneringen vast te leggen, terwijl die wel belangrijk zijn voor het rouwproces. Daarom stimuleren we je om, indien mogelijk, zoveel mogelijk tastbare herinneringen te maken en deze te koesteren.

Enkele voorbeelden:

- Bijhouden van een zwangerschapsdagboek, brieven van consultaties, echo's, foto's van jezelf toen je zwanger was
- Bewust afscheid nemen van de zwangerschap, eventueel met een ritueel
- Een symbool, plekje of koffertje in huis als herinnering
- Een kaarsje branden of andere rituelen
- Je kindje een naam geven
- Indien mogelijk: foto's van je kindje, hand- en voetafdrukjes, een haarlok (in het ziekenhuis nemen we sowieso foto's en afdrukjes en houden we die bij, mocht je er later nood aan hebben)

Belangrijk is dat jullie, als ouders, in deze moeilijke omstandigheden de beslissingen nemen die op dat moment 'goed' aanvoelen en waarvan er de minste kans bestaat dat je er later spijt van kan hebben.

Je kindje zien

Afhankelijk van de zwangerschapsduur is het mogelijk om je kindje te zien na de bevalling. Dit wordt op voorhand goed met de ouders besproken omdat het zo belangrijk kan zijn.

Het zien en vasthouden van je kindje is een van de mogelijkheden om er een zo goed en duidelijk mogelijk beeld van te krijgen. De meeste ouders vinden achteraf dat hun kindje er in werkelijkheid mooier uitzag dan zij hadden verwacht. Dat het kind bijvoorbeeld haartjes en nageltjes heeft, maakt diepe indruk en ontroert zeer. Veel ouders genieten ervan in het kind gelijkenissen te zoeken met zichzelf of hun andere kinderen. Vaak leidt dit ondanks het grote verdriet tot een gevoel van trots.

Ook als je kindje zichtbare afwijkingen heeft, kan je het vasthouden of aanraken. Je zal achteraf toch proberen een voorstelling te maken en meestal is de werkelijkheid minder erg dan verwacht. Veel ouders die het aanvankelijk eng vonden, vertellen achteraf dat hun gevoel positiever werd naarmate zij hun kindje langer bekeken. Soms zijn er gemengde gevoelens, al voorkomt het zien dat zich ergere fantasiebeelden opdringen. Soms is het, bij het afbreken van een gewenste zwangerschap, belangrijk dat je ziet dat de voorspelde afwijkingen er ook echt zijn en dat je dus een 'goede' beslissing hebt genomen.

Om nog meer contact te hebben, kan je je kindje zelf wassen of erbij zijn als de vroedvrouw dat doet. Ook mag je zelf voor kleertjes of een omslagdoek zorgen, een mooie geborduurde doek, een lievelingssjaal of iets dat je bij de bevalling droeg. Het is belangrijk om je gevoel te volgen. Het kan helpend zijn dat ook de andere kinderen en enkele dierbaren je kindje zien. Je kan er dan later gemakkelijker over praten.

Rouwen

Rouwen is de kostprijs van hechting. Tijdens de zwangerschap begin je je al te hechten aan je kind, aan de verwachting. Vroeger werd foutief gedacht dat het verlies van iets dat er nog niet was, niet zo erg kon zijn. Niets is minder waar. Je hebt je al gehecht aan de verwachting van je kind, vrouwen vaak intenser dan mannen omdat zij de zwangerschap ook dragen.

Het ouderschap begint voor veel ouders steeds vroeger. Vaak al vóór de zwangerschap praten en fantaseren twee mensen erover hoe hun leven straks zal veranderen. De echo's maken het kind al zeer vroeg in de zwangerschap zichtbaar. Zo ontstaat al snel een band tussen de toekomstige ouders en hun kind.

De emotionele weerslag van een verlies verschilt van persoon tot persoon. De intensiteit van het verdriet bij het verlies van een zwangerschap staat niet in verhouding tot de lengte van de zwangerschap op zich, maar wel tot de verwachtingen, de fantasie, de hoop of de plannen die ouders hebben gemaakt in verband met het komende kind. Het verlies van een prille zwangerschap kan dus ook een rouwproces met zich meebrengen. Soms kan dit verlies ook bepaalde herinneringen over eerder verlies, trauma of verdriet uit het verleden bovenhalen.

Rouwen kan zich uiten op verschillende vlakken: in je gevoelens, gedachten, gedrag en lichamenlijk:

- **Gevoelens:** ongelooft, verdooving, schok, leegte, eenzaamheid, verdriet, angst, schuldgevoelens, opluchting, machteloosheid, jaloezie, schaamte, kwaadheid, ... komen vaak voor en zijn normaal bij een rouwproces. Belangrijk is om deze uit te spreken, zonder ervoor veroordeeld te worden door jezelf of anderen.
- **Gedachten:** dromen of nachtmerries, fantaseren, levensvragen, piekeren, concentratie- en geheugenproblemen wijzen er allemaal op dat je in je gedachten aan het rouwen bent.
- **Gedrag:** zich meer isoleren, terugtrekken, of juist wegvluchten door veel bezig en actief te zijn, onrustig gedrag, prikkelbaarheid, huilbuien, enzovoort.
- **Lichamenlijk:** vermoeidheid, slaapproblemen, verminderde eetlust, maag- en darmklachten, hartkloppingen, benauwdheid, pijnklachten zijn allemaal uitingen van het feit dat ook je lichaam rouwt.

Wat is gezonde rouw?

We spreken van een gezonde rouw als je slingert tussen gericht zijn op het verlies (ermee bezig zijn en het toelaten van rouwgevoelens) en gericht zijn op herstel (afleiding en de draad van het dagelijkse leven terug opnemen). Sommige mensen zijn vooral verliesgericht, andere zijn dan weer vooral herstelgericht. Dit vormt op zich geen probleem, zolang er maar ruimte blijft bestaan voor beide kanten. Wanneer iemand langdurig vast komt te zitten in één van de twee posities, dreigt het verwerkingsproces vast te lopen.

Tips

Verliesgericht:

- Verlies verwerk je door het verlies onder ogen te komen, je gevoelens te benoemen en ten volle door te maken, hoe moeilijk dat ook is.
- Tracht jezelf hier de tijd en ruimte voor te geven.

- Huilen is een goede manier om de sterke en opgekropte gevoelens letterlijk te laten wegvloeien.
- Ook praten, schrijven, mediteren, creatieve activiteiten zoals schilderen en boetseren, muziek en beweging kunnen helpen om gevoelens uiting te geven.

Herstelgericht:

- Daarnaast is het goed om het dagelijkse leven zoveel mogelijk zijn normale gang te laten verlopen.
- Behoud zoveel mogelijk dezelfde dagstructuur.
- Zoek naar manieren om psychologisch tot rust te komen, bijvoorbeeld met een hobby, sport of een massage. Verdriet verwerken is zeer uitputtend.
- Zoek af en toe afleiding. Praat over iets anders, neem vakantie, lach ...
- Je hoeft je niet schuldig te voelen als je verdriet eens even op de achtergrond staat.
- Let erop dat je je niet volledig afsluit voor anderen, want zij kunnen je ondersteunen.
- Sommige mensen willen zo snel mogelijk terug aan het werk, anderen hebben meer tijd nodig. Durf dit te bespreken met je arts. Zet jezelf niet nodeloos onder druk en wees eerlijk met jezelf over wat je nodig hebt. Soms is een progressieve tewerkstelling een tijdelijke oplossing om de overgang naar werkhervatting hanteerbaar te maken, zeker als je nog veel last hebt van vermoeidheid en concentratieproblemen.

Wanneer gaat rouw over?

Rouwen loopt niet volgens een vast schema. Het is eerder een proces van ups en downs en eindigt eigenlijk nooit volledig. Soms rouwen mensen niet direct en merken ze dat ze pas na enkele maanden of jaren hiermee geconfronteerd worden. Mensen zeggen vaak dat het verlies op bepaalde momenten in hun leven, soms veel later, terug sterker naar boven komt om daarna weer af te zwakken. Dit is volkomen normaal.

Rouwen is niet gelijk aan vergeten. Het is leren houden van en leven doorheen de afwezigheid. Geleidelijk aan leer je omgaan met het verlies en terug te genieten van het leven. Het belangrijkste is dat je altijd je eigen gevoel volgt en je eigen beslissingen neemt. Zo nodig kunnen hulpverleners je hierin steunen.

Verschillen tussen partners

Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Partners verwerken dikwijls op een verschillende manier. Sommigen praten minder over hun gevoelens en zijn meer gericht op het (praktisch) oplossen van problemen. Anderen zijn meer gericht op het verlies en willen praten over hun beleving. De een wil zich sterk houden en focussen op herstel en op de toekomst. De ander vraagt makkelijker emotionele steun en durft zich kwetsbaarder op te stellen. Geen twee mensen rouwen op dezelfde manier.

Tips

- Respecteer en aanvaard dat je verschillend bent, ook in de manier waarop je verwerkt.
- Praat open met elkaar, en ga uit van de positieve bedoelingen bij je partner.
- Probeer samen tot een manier te komen om aan elkaars behoeften tegemoet te komen. Soms kunnen concrete afspraken hierbij helpen. Bijvoorbeeld: we voorzien elke dag een kwartier om te praten over het verlies, daarna doen we samen iets ontspannend. Of: je spreekt een teken af om aan te geven dat het voor een van de partners te veel wordt.

Praten met kinderen over het verlies

Als je al kinderen hebt, kan dit vragen oproepen over hoe je hen het nieuws kan vertellen en met hen moet omgaan. We raden aan om gewoon eerlijk en open te vertellen wat er gebeurd is en hen uit te leggen hoe je je voelt. Uiteraard best aangepast aan hun leeftijd en niveau.

Kinderen voelen al op zeer jonge leeftijd aan dat er iets aan de hand is, zelfs al begrijpen ze het niet helemaal. Geef er dus woorden aan, hoe klein ze ook zijn. Eerlijk antwoorden op hun vragen is beter dan hen laten fantaseren over wat er is gebeurd. Meestal is de fantasie erger dan de realiteit.

Kinderen uiten hun gevoelens op een andere manier dan volwassenen.

Zij hebben minder woorden voor wat ze voelen en uiten dit vaak via hun spel en tekeningen. Soms kunnen ook lichamelijke klachten opduiken als rouwreactie. Kinderen zijn erg flexibel in verwerken: het ene moment kunnen ze verdrietig zijn, om het volgende moment verder te spelen en te lachen.

Tips

- Neem liever het woord 'dood' of 'gestorven' in de mond, zodat het duidelijk is waarover het gaat. Als je andere woorden gebruikt, kan dit tot verwarring en angst leiden.
Als je bijvoorbeeld zegt dat je het kindje verloren bent, kunnen ze denken dat het kindje nog terugkomt, want wat je verliest, kan je terugvinden. Als je bijvoorbeeld zegt dat het kindje voor eeuwig in slaap is, kunnen kinderen bang worden om te gaan slapen.
- Overlaad je kind niet met teveel informatie ineens. Kinderen geven vaak zelf aan wanneer het genoeg is geweest. Vaak zijn kinderen erg begaan met de dood en hebben ze veel vragen. Vooral jonge kinderen kunnen het definitieve karakter van de dood moeilijk begrijpen. Boekjes over dit onderwerp helpen om dit bespreekbaar te maken. Er zijn een aantal boekjes beschikbaar op de afdeling.

- Belangrijk om als boodschap te geven:
 - Niemand heeft schuld aan het verlies.
 - Niemand heeft het kindje kwaad gedaan.
 - Het kindje heeft geen pijn gehad.
 - Niemand anders loopt gevaar te sterven.
 - Dood is voor altijd.
 - Je kind kan steeds bij jou terecht met vragen.
- Durf over je verdriet te spreken en stop het niet allemaal weg voor hen. Het hoort bij het leven en je kan hen daar niet voor beschermen. Beter kan je een voorbeeld zijn voor hen door te tonen hoe je open met verdriet kunt omgaan. Door het samen te dragen, wordt het lichter. Dring niet op, maar toon wel dat je er bent als je kind wil praten en vragen heeft.
- Durf je kind betrekken bij het afscheidsritueel. Laat het bijvoorbeeld iets knutselen of tekenen of een knuffelbeertje geven. Zo leren ze uiting te geven aan hun gevoelens.
- Soms zijn de ouders zo bezig met hun eigen verdriet dat het moeilijk is om ook aandacht te hebben voor het verdriet van de andere kinderen. Het kan helpen om andere vertrouwenspersonen zoals de oma of een leerkracht aan te spreken om de kinderen te helpen ondersteunen.
- Blijf voor structuur zorgen voor de kinderen. Laat hun gewone leven zoveel mogelijk doorgaan. Dit geeft een gevoel van veiligheid.

Communicatie met de omgeving

Het is niet altijd evident om het slechte nieuws te vertellen aan de omgeving. Het kan helpen om hulp te vragen aan je partner of een andere naaste als je het te moeilijk vindt om zelf het slechte nieuws te vertellen.

Je zal ondervinden dat heel wat mensen uit je omgeving erg onbeholpen reageren en het zeer moeilijk hebben om te praten over het verlies. Ze vinden het niet makkelijk om de juiste dingen te zeggen en te doen. Soms komen sommige dingen onbedoeld kwetsend aan.

Er zullen mensen zijn die niet begrijpen dat je zo lang en diep kunt rouwen om het verlies. Dit is dikwijls niet uit slechte bedoelingen maar eerder uit onwetendheid of angst voor de eigen kwetsbaarheid. Durf zeggen hoe je je voelt bij bepaalde uitspraken. Zo kunnen anderen je leren begrijpen.

Tips

- Spreek af met je partner wat je aan wie wil vertellen. Zeker in het geval van een afbreking helpt het om dit samen op voorhand te bespreken. Sommige mensen zijn hier heel open over, anderen houden dit liever in intieme kring.
- Als je je zwangerschap nog niet bekend gemaakt had, is het vaak moeilijker om nadien nog te vertellen dat je zwanger was. We raden toch aan om iemand bij wie je je veilig voelt, in vertrouwen te nemen, zodat je ergens terecht kan met je verhaal. Bovendien krijgen anderen zo de kans om steun te bieden en rekening te houden met je verlies.
- Ook lotgenotencontact of een gesprek met een hulpverlener kan helpen.
- Je kan iedereen apart vertellen wat er is gebeurd, of je kan een gezamenlijke brief of e-mail opstellen waarin je je verhaal vertelt (volgens je eigen grenzen) en wat je de komende tijd nodig hebt aan steun. Durf aan te geven dat je hun berichten, bezoekjes, enz. apprecieert, maar dat ze het niet persoonlijk mogen nemen als je niet direct reageert. Leg uit dat dit soms te moeilijk is.
- Als je behoefte hebt om er met anderen over te praten, kan het helpen om zelf de eerste stap te zetten. Zo wordt het ijs gebroken.
- Als je er liever niet over praat met bepaalde mensen of op bepaalde momenten, durf dit te benoemen op een rustige, vriendelijke manier. Geef aan dat dit niet persoonlijk is maar dat je soms gewoon eens over andere dingen wilt praten, en dat je het zelf zal aangeven als je erover wil praten.
- Je mag grenzen trekken in wat je vertelt. Het kan helpen om op voorhand te bedenken hoe je dit kan zeggen, zodat je niet met je mond vol tanden staat op het moment dat er een vraag gesteld wordt.

- Durf zeggen hoe je je voelt bij bepaalde uitspraken. Zo kunnen anderen je leren begrijpen. Anderzijds is het ook oké als je beslist om er niet op te reageren en je energie te sparen voor andere zaken. Doe vooral wat voor jou goed aanvoelt.
- Laat je niet onder druk zetten en begin niet aan jezelf te twijfelen door reacties van anderen die denken te weten hoe een rouwproces moet verlopen. Volg je eigen ritme en noden. Onthoud dat iedereen verschillend is.

Wat met een volgende zwangerschap?

Het is aan te raden, op basis van ervaringen bij anderen, om niet te snel aan een nieuwe zwangerschap te beginnen. Het is belangrijk dat je voldoende hersteld bent, zowel lichamelijk als psychisch. Hét goede moment voor een nieuwe zwangerschap is natuurlijk niet zomaar te bepalen, dit ligt voor iedereen anders. Vrouwen voelen zich niet zelden schuldig als ze opnieuw zwanger zijn. Ze hebben te weinig tijd gehad om afscheid te nemen en zich emotioneel voor te bereiden op de komst van een nieuw kind. Verdriet dat niet goed verwerkt is, is uitgesteld verdriet. Dat kan in verhevigde mate terugkomen na de geboorte van een volgend kind. De belangrijkste vraag die je jezelf moet stellen, is of het verlies een eigen plek in je leven en gezin heeft gekregen. Heb je het gevoel dat je met het verlies hebt leren leven of overheerst het gevoel van verdriet nog alles? De tijd die je daarvoor nodig hebt, is voor elk ouderpaar en elke partner verschillend. Je kan dit het beste samen bespreken en er je eigen tempo in volgen.

Een zwangerschap die volgt op het verlies van een vorige zwangerschap is voor elk ouderpaar een spannende periode. Er is geen sprake meer van een roze wolk. De spannendste periode is het moment waarop het de vorige keer fout ging. Als je dat wil, kan je met je gynaecoloog bespreken om in deze periode wat vaker op controle te komen. De echte rust komt pas als een volgend kind gezond, huilend en wel in je armen ligt.

Maar met goede begeleiding en steun van je partner en van mensen om je heen, is het mogelijk om ook van deze zwangerschap te genieten.

Niet alleen een volgende zwangerschap, ook de geboorte van een volgend kind kan alle herinneringen en verdriet om je overleden kind weer oproepen. Veel ouders ervaren tijdens een volgende zwangerschap, of alleen al bij de gedachte eraan, schuldgevoelens ten opzichte van het overleden kind. Dit is begrijpelijk: je wil niet de indruk wekken dat je het kind vergeten bent. Praat over deze gevoelens of probeer ze op een andere manier uiting te geven.

Het belang van steun

Het is heel belangrijk dat je bij iemand terecht kan met je verhaal. Daarbij denken we in de eerste plaats aan je partner, maar ook familie, collega's, vrienden, lotgenoten en hulpverleners kunnen steun bieden en je helpen het verlies te dragen.

Er zijn verschillende vormen van steun: emotionele steun (bv. luisteren), praktische steun (bv. zorgen voor eten omdat je zelf te vermoeid bent om te koken) en informatieve steun (bv. uitleg geven over hoe lang je lichaam moet herstellen) . Meestal kan één persoon niet alle steun geven die je nodig hebt. Durf steun te vragen bij meerdere mensen.

Mogelijkheid psychologische hulp

Als je dat wil, kan je beroep doen op psychologische hulp. Mogelijke redenen kunnen zijn:

- Nood aan een ondersteunend gesprek
- Vragen over het rouwproces: is dit wel normaal?
- Een verlaagd zelfbeeld
- Spanningen of communicatieproblemen met je partner
- Seksuele problemen
- Hoe omgaan met opmerkingen uit de omgeving
- Hoe omgaan met de kinderen
- Vragen over een volgende zwangerschap
- Uitermate veel piekeren, angsten
- Depressieve klachten

Lotgenotencontact

Uit het nest gevallen

Groep voor ouders die een miskraam meemaakten

Marina Binck

 Pottershofstraat 6/2, 2610 Wilrijk

 034 48 25 90

Met lege handen

Zelfhulpgroep voor ouders van een overleden baby.

Op hun website vind je ook heel wat literatuur.

 www.metlegehanden.be

OVOK

Zelfhulpgroep voor ouders van een overleden kind

 info@ovok.be

 www.ovok.be

COPAZO

Contactgroep zwangerschapsafbreking na prenataal onderzoek

 www.copazo.be

Troosten


Troosten is niet het antwoord weten voordat de vraag werkelijk is gehoord. Het is ook niet het aandragen van allerlei goedbedoelde verliezen die mensen zo doodmoe kunnen maken. Het is evenmin het wegduwen van de opstandigheid en voorschrijven hoe u zich moet voelen. Ook is troosten niet te vinden in pasklare antwoorden op de vele waarom vragen. Troosten is wel aandachtig luisteren zodat verdriet in woorden en tranen naar buiten kan stromen. Troosten is kunnen zwijgen en in een blik, een aanraking, signalen van hoop, veiligheid en vertrouwen laten voelen. Het is deelnemen aan het verdriet, veeleer dan het wegnemen ervan. Troosten is verdriet durven te benoemen. Troosten is mensen helpen te leven met vragen waarop geen antwoorden zijn. Troosten is veeleer luisteren hoe het voelt, in plaats van mensen te zeggen hoe ze zich moeten voelen.

Meer informatie of een afspraak maken?

Aarzel niet om contact op te nemen.

Psychologe AZ Sint-Lucas

Nancy David

 050 36 58 07

 nancy.david@stlucas.be

Pastorale dienst

Marieke Desendere

 050 36 57 99

 marieke.desendere@stlucas.be

AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be

